முதற்பதிப்பு, உஅ - பக்கம் 1921

இரண்டாம்பதிப்பு, 92 - பக்கம் 1929.

பொருளடக்கம்

PREFACE

Of the three kingdoms in nature into which the created things are comprehensively classified, man finds his place fixed in the animal kingdom. Though the animal and the vegetable are alike in having, in common, life and growth, the one is not identical with the other but is distinguished from it by possessing the faculty of will potent to perform a complex series of actions for the sake of maintaining its existence and preserving its life from the onslaught of ferocious animals and other individuals of its own class. As for the vegetable naturally no such facilities seem to exist. Pressed by hunger when animals roam about in search of prey, or when a number of them, coming upon something not sufficient for them all to feed upon, engage themselves in a severe conflict over it, or when some of them, too weak and timid to withstand the attack of fierce kinds, flee away for life, one can see what a marvellous and tactful variety of actions denied to plant life they perform.

Since the vegetable kingdom is unlike the animal, in being left unprovided for its defence, it is clear that nature intended her to be used for food by animals; while on the contrary she has forbidden one animal being preyed upon by another by implanting in each a passionate desire for preserving its life and bygiving to each the meansof accomplishing it. It may even be imagined that, in the remote past, naturec ould have made even the wild animals subsist solely upon herbs, fruits and roots and that it is only at a later period when certain large-sized and ferocious types of animals, belonging to polar regions

where they had none of the vegetable products to live upon except animal flesh, migrated into genial southern climes, that the habit of preying upon the weaker ones became established in them. Once acquired this cruel habit came to be imitated by the animals of the tropical regions also, until it became a part and parcel of their nature.

But mother Nature never leaves unpunished those of her offspring that go astray from her control and learn to play foul towards her other children. As has been proved by the eminent Dr. A. Haig, all animal matter is saturated with uric acid poison, the fruitful source of numerous virulent types of diseases. Man or beast, all that take to animal diet import into their blood the poison of a very pernicious kind which not only undermines their own health but also tends to deteriorate both the mind and body of their progeny. In this manner all the flesh-eating creatures are made gradually to lose their vitality and become extinct at the end of a few centuries. To this hidden cause that thus saps the essentials of life, must we attribute the extinction of the huge carnivorous animals which in the past prehistoric ages were roving about the earth in large numbers. Even now how few in number are such harmful and worthless animals as lions. tigers, bears, wolves and the like when compared with the swarms of such mild, strong and useful animals as cattle, horse, sheep, deer and others that live entirely upon leaves and herbs.

Now, a problem of vital importance that concerns the lives of millions every year, remains unnoticed even by men of culture; for the source of terrible epedemics has not as yet been properly inquired into, and the remedial measures that are sought to bring relief to the suffering and the dying multitude do but touch the surface and not the depth of that source. As has been shown above, all animal carcasses

being charged with extremely poisonons substances, it is from their exudations that infectious diseases of a terrible kind take their rise ,spread rapidly everywhere and carry away millions of lives every year and every season. The disintegrated particles of putrid flesh continually escape into the air, find by this means an easy entrance into the living systems and produce pestilences varying in their action and character and frightful in their consequences. Whether of man or of beast evry living flesh is apt to putrefy if not properly guarded against and a constant effusion of poisonous matter fills up the air until it spreads it to an extent of many hundred, nay even thousands of miles, in space. This festering property inherent in flesh requires to be held in check so long as the desire to perpetuate life continues. To do this effectually Nature has provided us for food and medicine with different kinds of edible plants and fruits which alone are entirely free from uric acid poison. But unfortunately the major portion of mankind and animals of certain kinds have, as their staple food, adopted flesh obtained by the cruel and heartless act of killing the innocent and most useful animals all over the world. Every cruel deed brings with it its own punishment. As pointed out above, Nature has put into the core of all animal matter a dreadful poison—dreadful alike to those who look into its silent workings and to those who overlook them in their rapacious craving for meat diet, which is working out the ruin of all who thwart her benign purposes and violate her natural laws. With the daily consumption of meat-diet, man constantly receives into his blood an infusion of animal poison and thereby augments the festering process that is already going on within his own flesh.

What a foolish creature man is with all his learning and ingenious inventions to add poison to poison and kill others

as well as himself! Instead of taking the wholesome dish of vegetable meal that produces pure, rich and vital blood and preserves flesh from putrefaction, he continually gorges stinking meat, until he falls ill when as a matter of necessity he abstains from the unnatural diet and seeks as a curative means medicines prepared from plants and herbs. Even then the abnormal craving for meat is so strong in many that they entreat their physician to allow them the use of light and easily digestible animal food and prescribe at the same time some powerful potion to assist the digestion of such strong food. And many a physician being more particular about his fees than the health of his patients, dares not lose his professional calls but accedes to their entreaties and goes on prescribing medicines one after another along with chicken both and meat - soup which, containing as they do, a great quantity of uric acid poison, only tend to increase the gravity of the patients' sick condition.

In other cases where the patient is a strict vegetarian and the attendant doctor a flesh-eater, the doctor invariably induces the patient to use beef-soup and port wine even against his wish. If, by chance or through some mysterious cause which still remains unknown to the scientific world, the patient recovers his health, the doctor is congratulated— why he congratulates himseif, on the success of his treatment and from that time forward he not only gains the confidence of other suffering people but even believes in his own professional skill to a degree that he makes it a point to extend without any hesitation the benefit of his clever prescription of meat-soup to his other patients also. But if, contrary to his expectations, the patient expires, which occurs in six or seven cases out of ten, he attributes it to the patient's low vitality or to some trivial mistakes committed either by the helpless man or by his relatives, he himself not knowing that

his patient's death was brought about by the very beef-soup and egg-flip that he prescribed. And strangely enough in the course of a few days following the death of his victim, the doctor takes care to collect his fees from the relatives of the dead man. Such alas! is the doctor's profession and such the fate of those who seek his help! And yet, what is the real cause of his death? May it not be the blood-poison augmented to an extent so as to affect the bodily functions by a frequent introduction of more poison in the shape of meat soup and wine into the life-fluid that had already been rendered impure by the disease? Even the lower carnivorous animals, when they are taken ill, abstain from flesh and fast for days together taking at intervals only herbs and roots until they are completely recovered. A careful observer of animal life can never fail to notice this instinctive act on their part to rid themselves of the accumulation of blood-impurites. Even among us the innocent and hard-working people who live in villages removed far away from the contamination of town-life, very seldom feel unwell and when they do so they invariably fast until their appetite is improved. In a day or two they get better simply because their chief food consists of light gruel and cheap and wholesome vegetables, animal food being very scarce in rural parts. In this manner their recovery from any occasional illness is speedy and sure and they live to a good old age.

This simple, harmless, and healthy life led instinctively by country folks and lower animals during the period of illness must have formed a model lesson to the town people who boast of learning and enlightenment, rank and civilization. What availeth all learning, light and rank, if one's life is rendered unfit for the enjoyment of physical, moral, intellectual and spiritual pleasures and be cut off prematurely by sickness and sorrow! It is, therefore, absolutely necessary

that every one should know the proper means of right living and adopt it at any cost. All the physical troubles now existing might be traced to the root cause of blood-poison called otherwise *Uric Acid*. It is this poison that produces multifarious kinds of diseases by being carried into the vital fluid of the human frame through flesh foods. To avoid blood poison, one must totally avoid meat food which is penetrated with uric acid poison.

Observe too how good, how mild, how useful are those animals that feed upon grass and straw, leaves and roots and how bad, how fierce and how worthless those that live upon flesh food. Do not bulls and cows, horses and camels, sheep and deer live only upon grass, and straw, leaves and reeds rejected by man as useless? And yet, how strong, how clean, and how serviceable they are to man who treats them mercilessly! Can any one make lions, and tigers, wolves and panthers as useful as these? It is impossible and impracticable. Man who has climbed up the ladder of evolutionary process so as to become possessed with a tender heart and a thinking mind which form the foundation of his moral character, should have bestowed his thought on the intimate relation in which he stands to lower animals which, by serving him in many ways, make his existence happy and comfortable and have, therefore, a strong claim on him to be treated kindly and protected from being slaughtered. Dimmed by impetuous passions and strong appetite the mind of carnivorous animals can pay no heed to the value and existence of other lives as they do to their own, but man who has risen far above them in point of culture and refinement of feelings should not have been so carried away by such brutal passions and appetency as to lose sight of the great value which every moving being sets so ardently on its own life and existence.

In what does the excellence of man consist? Is it not in the freedom of his will, in the power he can freely exercise to discriminate between what is good and what is evil? Is it not in the tenacity of his resolve to cling to that alone which brings happiness not only to him but to all moving beings that have a right to live being possessed like him with an instinct of self-preservation? This right given to every creature not by man but by Providence, this right to live in an organism even the seemingly trivial but truly marvellous structure of which the combined intelligence of all the scientific men in the world cannot raise, this right which each and every moving creature possesses for the purpose of promoting the growth of its understanding and enlivening its capacity for enjoyment, if man, in his eagerness to fill his stomach, would still refuse to recognize, then the supreme ethical importance that is attached to his existence in the universal conception of the moral law becomes empty and meaningless; for, by this disregard he descends lower down in the scale of culture and delicacy of moral sense and joins the brute creation. It is, therefore, absolutely necessary that, in order to maintain his ethical status and widen the scope it affords him for a freer and fuller play of all his finer sensibilities which not only secure him against the troubles incident to lower forms of lives but also increase the extent and intensity of his happiness, he must totally avoid infringing on the rights of other moving lives and adhere strictly to pure vegetable diet alone.

But it is to be borne in mind that even among the articles of vegetarian diet there are those that contain proportionately a greater quantity of uric acid poison than is found in the meat preparations. Such are tea, coffee, cocoa, etc. These and stimulants like alcohol, tobacco, opium, and others must be studiously avoided by all who wish to lead a healthy

and long life and to produce and perpetuate a long line of descendants strong and sound in both mind and body. Of the substances that compose a wholesome vegetarian meal entirely free from uric acid poison, the following six classes of food-stuffs are mentioned by Dr. A. Haig as sufficient to build up all the constituents of a sound and vigorous human body. They are 1. Milk and its products. 2. Bread, cereal foods and gluten. 3. Nuts and nut-foods. 4. Garden vegetables as potatoes. 5. Garden fruits as apples. 6. Dried and foreign fruits. In addition to being cheap, these are sweet to taste, sweet to smell, pleasing to mind, harmless and humane and using them as food is in complete harmony with the high ethical station of life to which man has arisen after so many hard and fierce life and death struggles. May it therefore behove every man and every woman to awaken to a sense of the value of their ethical life and lead it so as not to cause any harm either to man or any innocent animal! And be it remembered that there can be no harm greater than that of killing a living being and depriving it of the life given not by man but by providence for the great benefit of improving its understanding by a knowledge and experience of the world!

The above was contributed by me as an article to The Indian Humanitarian magazine conducted by The Bombay Humanitarian League and appeared in the 5th no. of its first volume, in January, 1920. For the benefit of those of our countrymen who wish to read everything in English instead of in their own mother-tongue, it is re-published here with many alterations and a few additions. For this I owe my obligation to the above-mentioned League which by publishing the Humanitarian magazine and numerous books, booklets and pamphlets, has advanced the cause of vegetarianism and brought immense relief to our much useful domestic animals

by stopping many animal-sacrifices and converting thousands of our people to vegetarianism. Those who wish to go deeper into this vitally important subject of vegetarianism will do well to go through all the publications of this League and make themselves thoroughly acquainted with the inestimable knowledge they yield of right living.

Now, the Tamil work that appears in the following pages consists of four parts of which the first two are taken from my large Tamil work on 'Long Life'. The third part which deals with the humanitarian teachings of the great religions of the world was written many years ago and it appeared in many periodicals that were then in existence. It is now inserted here, so that it may be of permanent use to the Tamil reading public. The fourth and the last part is newly written to meet in a plain scientific spirit the arguments raised against vegetarianism by the adherents of the Tamil atheistic movement that is now set on foot.

Pallavaram,
9th May 1929 VEDACHALAM.

பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்

பொருந்தும் உணவு (க)

நிலத்தின்கட் செய்யப்படும் உழவு தொழிலாற் பெறப்படும் பல்வகை உணவுப் பொருள்களைப் பற்றி இவ் விடத்திற் சிறிது பேசுவாம். உடம்பு நிலைபெறுவதற்கும் வளர்வதற்கும் உணவு கட்டாயமாய் வேண்டியிருக்கின்றது. மேலும், உடம்பிலுள்ள உயிர்களெல்லாம் தம்முடம்பைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், அதனால் இன்பத்தை அடையும் பொருட்டும் பலதிறப்பட்ட முயற்சிகள் உடையனவாய் இருக்கின்றன. இம்முயற்சிகள் செய்யச்செய்ய உடம்பின்கண் உள்ள வலிவு குறைதலால், திரும்பவும் அதற்கு வலிவேற்றுதற்பொருட்டு இசைவான உணவை அடிக்கடி உட்கொள்ளவேண்டியதாகின்றது. உள்ளே ஓடும் செந்நீரால் உடம்பின் உள்ளும் புறம்பும் உள்ள கருவிகள் உணவு ஊட்டப்பட்டு வளரும் இயல்பினை மக்கள் நூறாண்டு உயிர்வாழ்தல் என்னும் நூலில் விளக்கியிருக்கின்றேம். உடம்பின்கண் அமைந்த கூறுகளையெல்லாம் பகுத்துப் பார்க்குங்கால் அவை நரம்பும் நரம்பின்தசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் கொழுப்பும் கொழுப்பின்னெருடரும் எலும்பும் செந்நீரும் என்னும் எண்வகையில் அடங்கும். இக்கூறுகள் அத்தனையும் மேலுக்குமேல்வலிவேறி வளர்தற்கு வேண்டப்படும் உணவுகளும் ஐந்துபகுதியிலே அடங்கும். அவை: முதலுணா* கொழுப்புணா† இனிப்புணா‡ உப்புணா§ நீருணா|| என்பனவாகும். இவற்றுள், 'முதலுணா' வென்பது நரம்பும் நரம்பின்றசையும் மூளையும் சிறுநரம்புகளும் என்னும் இவற்றை வலிவேற்றி வளர்ப்பதாகும்; 'கொழுப்புணா' வென்பது கொழுப்பும் கொழுப்பின்னெருடரு மென்னும் இவற்றை வளர்ப்பதல்லாமலும் உடம்பிற் சூடுபிறப்பிக்குங் கருவியுமாகும்; 'இனிப்புணா'வென்பதும் கொழுப்பினைவளர்ப்பதுடன் சூட்டையுந் தோற்றுவிப்பதாகும்; 'உப்புணா' வென்பது செந்நீரையும் எலும்பினையும் வளர்ப்பதோடு உடம்புக்கு இன்றியமையாது

* Protein. † Fats. ‡ Carbo-hydrates.
§ Salts. || Water.

வேண்டிய சுண்ணம், காந்தம், சாம்பருப்பு, உவர்க்காரம், இரும்பு, பசுமஞ்சள்* முதலியவற்றையுந் தருவதாம்; 'நீருணு' வென்பது இரத்தத்திற்கு முதன்மையாக வேண்டப்பட்டு எல்லா உணவுப் பண்டங்களிலும் மிகுதியாயிருப்பதாகும்.

இனி, நரம்பு நரம்பின்றசை மூளை சிறுநரம்பு என்னும் இவற்றை வளர்த்து வலிவேற்றும் முதலுணா என்னும் வகையில் அடங்கும் உணவுப் பண்டங்கள் யாவையோ வென்றால், அவை தயிரும், பாலேடும், கோதுமை பருப்பு உழுந்து கடலை முதலியவற்றிலுள்ள பசையுமாகும்.

கொழுப்புணா வென்னும் வகையில் அடங்குவன: பாலினின்று எடுக்கும் வெண்ணெயும் நெய்யும், ஒலிவ நெய்யும் கோதுமை எள் முதலியவற்றின் நெய்யும் ஆகும்.

இனிப்புணா வென்னும் பகுப்பில் அடங்குவன: சர்க்கரை, பசைமா, மரநார் முதலியனவாகும்.

உப்புணாவென்பன: எரிகந்தகச் சுண்ணமும்†, வழக்கத்திலுள்ள உப்பும் ஆகும்.

நீருணாவென்பன: தண்ணீரும், நீராளமாயிருக்கும் பலவகைக் குடிநீர்களுமாகும்.

இனி இவ்வைவகை உணாவின் பகுதியும் பொருந்தக் கலக்கப்பெற்ற உணவுப்பொருள்கள் யாவையோவெனின், அவை வருமாறு: பால் பாற்கட்டி பாலேடு வெண்ணெய் நெய், கோதுமை அப்பம் கோதுமைமா கப்புமா சோளமா வாற்கோதுமைமா அரிசி, எள் கொள் தினை கேழ்வரகு அவரை நிலக்கடலை, புநகிப்பருப்பு வாதுமைப்பருப்பு துவரம்பருப்பு உழுத்தம்பருப்பு, சாணான் அறைக்கீரை பொன்னாங்காணிக்கீரை தூதுளங்கீரை சிறுகீரை வசலைக்கீரை பூக்கோசு முட்டைக்கோசுக்கீரை, பசைப்பட்டாணி நிலக்கடலை பொசசை, சீனா முள்ளங்கி முள்ளங்கி வள்ளிக்கிழங்கு உருளைக்கிழங்கு கொட்டிக்கிழங்கு, அத்திப்பழம் கொடிமுந்திரிப்பழம் பேரிச்சம்பழம் வெள்ளரிப்பழம் கொம்மட்டிப்பழம் பிச்சப்பழம் சீமையிலந்தைப்பழம் எலுமிச்சம்பழம் நாரத்தம்பழம் செவ்வாழைப்பழம் மாம்பழம் பலாப்பழம், தேங்காய் பனைநுங்கு, முருங்கைக்காய் வெண்டைக்காய்

---

* Chlorides. † Phosphate of lime.

கத்தரிக்காய் பாகற்காய் வாழைக்காய் மாங்காய் பலாக்காய், சர்க்கரை கற்கண்டு பனைவட்டு கரும்பு முதலியன.

மேலெடுத்துக்காட்டிய உணவுப் பண்டங்களில் உடம்பின் கூறுகள் அத்தனையும்வளர்ப்பதற்கும் வலிவேற்றுதற்கும் வேண்டிய எல்லாப் பகுதிகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. இவற்றைக் காலமும் இடமும் தமது உடம்பின் கூறுபாடும் அறிந்து, நன்றாய்ச் சுவைத்து உட்கொண்டு, செரிக்கும் அளவாய் உண்டு, உடம்பிற்கு வேண்டும் முயற்சியும் தந்து வருபவர்கள் நோயற்று அழகிய வலிய உடம்பு உடையவர்களாய் நெடுங்காலம் உயிர் வாழ்வார்கள் என்பது திண்ணம்.

முதலில் இவற்றைக் காலமும் இடமும் அறிந்து உண்ணல் வேண்டும் என்றோம். காலம் வேனிற்காலம் மழைகாலம் குளிர்காலம் பனிக்காலம் என நான்குவகையாய்ப் பகுக்கப்பட்டுத் தோன்றுகின்றது. வேனிற்காலத்திற் குளிர்ந்த பொருள்களையும் மழைகாலம் முதலிய ஏனை மூன்றுகாலங்களிலும் சூடான பொருள்களையும் உணவாக அருந்திவருதல் நலமுடைத்து. வேனிற்காலத்தில் அரிசியுணவும், குளிர்காலத்தில் கோதுமையுணவும் உட்கொண்டால், அவ்வக்காலத்தில் உடம்பில் ஏறியுங் குறைந்துங் காணும் வெப்பதட்பங்களை அவை ஒத்துநிற்கச் செய்யும். இங்ஙனமே ஒருநாளிற் பகலவன் வெப்பம் மிகுந்த நடுப்பகலில் நெய்ப்பான பண்டங்களையும், அவன் மறைந்து போன இராப்பொழுதில் வறண்டுவற்றிய பொருள்களையும் ஆராய்ந்து உண்ணல் வேண்டும். கொழுமையான பண்டங்களைப், பகலவன் ஒளியும் உடம்பின் முயற்சியும் இல்லாத இரவுகாலத்தில் அயின்றால் அவைசெரித்து இரத்தத்திற் கலவாமையால் நோயை வருவிக்கும்; நடுப்பகற்போதிற் கொழுமையில்லாத உணாப்பொருள்களை உண்டால் அவை விரைவிற் செரித்தலோடு, உடம்பிற்குவேண்டிய வலிமையைத்தராமையால் தளர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். மேலும், உடம்பின்உழைப்பு மிகுதியாயில்லாதவர்கள் விடியற்காலையில்ஏதோர்உணவும்எடுக்கலாகாது. ஏனென்றால், அவர்கள் இரவில் உண்டது தூக்கத்திற் செவ்வையாகச்செரியாமலிருந்து காலையில்விழித்தெழுந்தசிலநாழிகைநேரத்திற்குப்பின்றான் செரிமானத்திற்குவரும். காலையில் இரண்டு

மூன்றுநாழிகை ஆனபிறகு முன்னுள் உண்டது நன்ருய்ச்செரித்துப்போமாதலால், அதன்பின் மெல்லியஉணவெடுத்தல்நன்று. முன்னுள் உண்டது அறு திருக்கையிற், காலையிலெழுந்தவுடனே உணவை அடைத்தல் பெரிதுந் தீங்குபயப்பதொன்ரும். ஆயினும், உடம்பில் வலிவுமசுறுசுறுப்பும் உள்ள இளம்பிள்ளைகளும் மிகுந்த உழைப்புள்ளவர்களும் காலையிலெழுந்தவுடனே உணவு கொள்ளுதல் தீதாகாது. என்ருலும் அவர்களுங்கூடச் சிறிது நேரம்பொறுத்துச்சாப்பிடுதல் நன்றென்றே அறிதல்வேண்டும். எத்திறத்தவர்களும் நண்பகற்போதில் மட்டுங் கொழுமையான உணவை வயிருர வுண்ணல்வேண்டும்; மற்றை இரண்டுபொழுதும் எளிதான மெல்லியஉணவை மிசைதல் நீண்டநாள் உடம்பை நலம்பெற வைத்தற்கு வழியாகும்.

இனி, ஒவ்வொருவருந் தாந்தாம் இருக்கும் ஊரின் நிலத்தினியல்பையும் தமதுஉடம்பின் கூறுபாட்டையும் ஆராய்ந்தறிந்து அவற்றிற்குப் பொருத்தமானபடி உணவுகொள்ளப்பழகுதல் முதன்மையாகும். சுக்கான்கல்லாவது கற்பாறைகளாவது கந்தகமாவது நிறைந்தநிலங்கள் சூடானவையாதலால் அவற்றிலிருப்பவர்கள் குளிர்ச்சி வாய்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும். ஓதமுங் காற்றுந் தோய்ந்தஇடங்கள் குளிரானவைகளாதலால் அவற்றிலிருப்பவர் சூடானபொருள்களை அருந்தல் வேண்டும். இங்ஙனமே யாறோடும் ஊர்களிலிருப்பவர்கள் அவ்வயாற்றுநீரின் றன்மைகளை அறிந்து அவற்றிற்குஇணங்க உணவு கொள்ளல்வேண்டும். காவிரியாற்றுநீர் பொன்கலந்திருத்தலால் அதைந்து ஓடும் சோழநாட்டில் உறைபவர்கள் சூடுங்குளிர்ச்சியும் ஒத்தநிலையிலுள்ள பண்டங்களை உணவாகக் கொள்ளல் வேண்டும்; தாமிரவருணிபாயும் பாண்டிநாட்டில் உறைபவர்கள் அந்நீரிற் செம்புகலந்திருத்தலை அறிந்து குளிர்ச்சி பொருந்திய உணவை உட்கொள்ளல்வேண்டும்; பனிமிகுந்த இமயமலையிலிருந்துதோன்றி வடநாட்டில்ஓடும் கங்கையாறுபாயும் இடங்களில் இருப்பவர்கள் அந்நீர் குளிர்ச்சி மிக்கதா யிருத்தலின் அதற்குமாருன சூடுள்ள கோதுமையினை உணவாகக்கொள்கின்றனர். இப்படியே அவ்வவ்விடங்களின் இயல்பறிந்து அதற்கேற்றவாறு உணவை ஒழுங்குசெய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இனி, ஒருவருடம்பின் றன்மை மற்றொருவர் உடம்பின் றன்மையைப்போல் இராது. அதைப்பான பருத்த உடம்புள்ளவர்களுக்குக் காற்றின்கூறு மிகுதிப்பட்டிருக்கு மாதலால் அவர்கள் காற்றின் கூறுள்ள வாழைக்காய் வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவற்றை மிகுதியாய் உண்ணலாகாது; ஒரோவொருகால் அவற்றை உண்ணவேண்டினும் நன்றாய் நீர்சுவற வறுத்துப் பிறகு சிறிதாய் அவற்றைத் தின்னல்வேண்டும். மெலிந்து ஒல்லியாயிருப்பவர்கள் சூடான யாக்கை உடையவர்களாகையால் அவர்கள் பாகற்காய் கத்தரிக்காய் போன்ற சூடுமிகுந்த பண்டங்களை நிறையத் தின்னலாகாது; சிலகாற் றின்னவேண்டினும் அவற்றை வறட்டாமல் நீர்ப்பதமாகச் சமைத்துத் தின்னல்வேண்டும். இன்னும், ஒவ்வொருவருடம்பில் ஒவ்வொரு வகையான நோயுண்டு. அதனைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்து, அந்நோய் நீங்குதற்கான பண்டங்களை மிசைதல் வேண்டுமேயல்லாமல், அந்நோயை மேன்மேற் பெருகுவிக்கும் பொருள்களைத் தீனியாக எடுத்தலாகாது. நோயாளிகளுக்கு நோயை மிகுதிப்படுத்தும் பண்டங்களிலேயே விருப்பம் உண்டாதல் இயல்பு; ஆயினும், தமது அறிவின் வலிமையால் அவ் விருப்பத்தை வேரறக்கல்லி அந் நோய்க்குமாறான பொருள்களையே விரும்பி யுட்கொள்ளல்வேண்டும்.

இனி உட்கொள்ளும் உணவு தீனிப்பையிற் செல்லுதற்கு முன், அது வாயின் அகத்தே நன்றாய் அரைத்துக் குழைக்கப்பட்டுப் பின் கீழ் இறங்குமாறு இறைவன் அமைத்திருக்கும் வாயினமைப்பை உற்றுநோக்குங்கால், கட்டிப்பொருள் எதனையும் வாயிற் பெய்தவுடன் விழுங்கும் அறிவிலார் செயல் பெரிதுந் தீங்குதருவதென்று உணர்கின்றோம். வாயில் இட்டதனை நன்றாய் அரைத்தற்குப் பற்களும், அரைக்கப்பட்டதனைக் குழைத்தற்கு உமிழ்நீரும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் நுட்பத்தை உற்று நோக்கி, இறைவன் வகுத்த அந் நுட்பத்திற்கிசைய நடப்பவர்கள் நோயாற் பற்றப்படாது திண்ணியஉடம்பு உடையராய் நெடுநாள் இனிது வாழ்வார்கள். தீனிப்பையிற் செல்லும் உணவு எளிதிற் செரிக்குமாறு அதன்கட் சில முதன்மையான மாறுதல்களை உண்டுபண்ணுவது உமிழ்நீரே யாகும். வாயிற்பெய்த

உணவு பற்களால் தகர்க்கப்பட்டுத் தூளாகியவுடனே உமிழ்நீர் அதனோடு கலந்து அதனைக் குழைவாக்குவதோடு அதன்கண் உள்ள காடிநீர்* அவ்வுணவிலுள்ள பசைமாவைச் சருக்கரையாக்கி† அதனாற் சூடுபிறப்பித்துத் தீனிப்பையி லிறங்கியதும் அதனைச் செரிப்பிக்கின்றது. உண்டவுணவை உடம்பிற் சேர்ப்பித்துப் பெரும்பயன் றருதற்குரிய தன்மைகள் இன்னும் பல இவ் வுமிழ்நீரின்கண் அமைந்திருக்கின்றன. ஆதலால், வாயிற் பெய்த எந்தஉணவையும் உமிழ்நீரில் நன்றாய்க்கலப்பித்து அதனைத் தீனிப்பைக்குச் செலுத்துதலே பெருநலந் தருவதொன்றாம். உண்ணும்உணவு சிறிதாயிருந்தாலும் அதனை இம்முறை வழுவாது உண்பவர்கள் அதனாற் பெருநன்மையை அடைவர். தின்னுந் தீனி பெரிதாயிருந்தாலும் அதனைச் செவ்வனே மென்று உமிழ்நீரிற்கூட்டி யுண்ணாமல் விழுங்குபவர்கள் அதனால நன்மையடையாது போதலோடு, தீனிப்பைக்கும் மிகுந்த வருத்தத்தைத் தருபவராகின்றார்கள்; அங்ஙனம் விழுங்கியதனைத் தீனிப்பை அரைக்குங்கால் அது புண்பட்டு வயிற்றுளைச்சலென்னும் நோயையும் விளைவிக்கின்றது; அதுவேயு மன்றி அத் தீனி நன்கு செரியாமையால் அதிற் பெரும்பகுதி மலக்குடரில் வீணே கழிந்துபோகின்றது. ஆகையால், வாயிற் பெய்த எந்தவுணவையும நன்றாய்ச் சுவைத்து உண்ணுதற்கு நன்றாய்ப் பழகிக்கொள்க. அங்ஙனம் உண்பதனால் நேரம் ஆவதாயிருந்தாலும், உணவு சிறிதாகவே எடுக்கக்கூடியதா யிருந்தாலும் அதனால் விளையும் நன்மைகள், அங்ஙனம் உண்ணாமையால்வருந் தீமைகளை நோக்க, எத்தனையோ மடங்கு விரும்பத்தக்கவைகளா யிருக்கின்றன!

இனி ஒவ்வொருவருந் தத்தம் உடம்புக்கு வேண்டுமளவு ஊண் எடுக்க வேண்டுமே யல்லது, அளவுக்கு மிஞ்சி எதனையும் எவ்வளவு சுவையுடையதனையும் அருந்தலாகாது. தீஞ்சுவையுடைய பண்டங்களை அயிலுங்கால் எத்திறத்தவரும் அளவுக்குமிஞ்சி அவற்றையுண்டலில் அவாவுடையராகின்றனர். அத்தகைய தீய அவாவை அடக்காமல் அதன்வழிப்பட்டு மட்டுக்குமேல் தின்பார்களாயின், தீனிப்பை முழுதும் அடைபட்டு

---

* Enzymes. † See Prof. Huxley's Physiology.

அசைவுகுறைந்து அவ்வுணவினைச் செரிக்கச்செய்யமாட்டாது; அதனாற் பலகொடுநோய்கள் விளையும், ஒரோவொருகால் மூச்சு ஓடமாட்டாமல் உயிர் நீங்கினும் நீங்கும். அளவுக்குமேற்பட்ட தீனி எடுப்பவனிடம் வந்துசேர்வதற்கு நோய்களெல்லாம் மடி கட்டிக்கொண்டு நிற்கும்; இதுகுறித்தே திருவள்ளுவநாயனார்

"இழிவறிந் துண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்" என்று அருளிச்செய்தார். ஆதலால், அவா அடங்குமட்டும் தின்பேம் என்று நினையாது, அவாவினையும் உணவையும் மட்டுப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். நோயின்றி உயிர்வாழும்பொருட்டு உணவுகொள்கின்றனமேயன்றி, உணவின்பொருட்டு உயிர்வாழ்கின்றனம் இல்லையே! ஆகையால், தீனிப்பை ஏற்கும் அளவினுஞ் சிறிது குறைத்து உண்பதற்கே எப்போதும் பழக்கஞ்செய்துகொள்க. மிக்க சுவையுடைய பண்டங்களையும் மெல்லச் சுவைத்து விரையாமல் அருந்தினால் அவற்றை மேலுக்குமேல் தின்ன அவா எழாது. பகற்காலத்தில் உண்ணும் உணவினும் இராக்காலத்தில் உண்பது அளவிற் சுருங்கவேண்டும். உடம்பு நன்றாயிருக்குங் காலத்தில் எடுக்கும் தீனியிலும், அது நோயாயிருக்கும்போது உட்கொள்வது மிகவும் அளவிற் குறைய வேண்டும்.

இனி, உண்டது செரித்தற்கும், செரித்து இரத்தத்திற் கலந்து உள்ளுள்ள உறுப்புகளை ஊட்டி வளர்த்தற்கும் உதவியாக உடம்பைப்பலவகையான முயற்சிகளிற் பழக்கல்வேண்டும். வியர்க்க வியர்க்கப் பாடுபட்டுப் பொருள் தேடுகின்றவர்களுக்கு உடம்பின் முயற்சியைப்பற்றிச் சொல்லவேண்டுவதில்லை. அங்ஙனமெய்வருந்த உழைப்பவர்களுக்கு உள்ளும்புறம்பும் உள்ள உறுப்புகள் நன்றாய் அசைந்து செந்நீர் தடைப்படாது ஓடுதற்கும், செந்நீரினின்றும் மற்ற இடங்களிலிருந்துங் கழியவேண்டுங் கழிவுகள் அவ்வப்போது வெளிப்படுதற்கும் இடஞ்செய்து வருதலால் அவர்கள் நலமுற்று வாழ்வார்கள். மற்று, உடம்புழைப் பில்லாமல், கல்விகற்கும் மூளை உழைப்புள்ளவர்களுக்கும், மூளை உழைப்புக்கூட இல்லாமல் தம் ஏவற்காரர் எல்லாத் தொழிலுஞ் செய்ய அவரை வறிதே பார்த்துக்கொண் டிருக்

கும் முதலாளிகட்கும், அவரையொத்த பிறர்க்கும் உடம்பின் உறுப்புகள் வேண்டியவளவு அசையாமையால் வியர்வைநீரும் மற்றைக் கழிவுகளும் அகற்றப்படாமல் உள்ளே இரத்தத்திற் கலவியும் அடைப்பாக இருந்தும் நோயை மேன்மேல் மிகுக்கு பாதலால் அவர்கள் எவ்வளவு மருந்துண்டாலும் அவை தீரா; அவர்கள் உண்ணும் உணவும் மருந்தும் நன்றாய்ச் செரித்துச் செந்நீரிற் கலவாமையால் அவை யிரண்டும் பயன்றராமலே போம். அத்தகையோர் நலம்பெற்று வாழ்தற்கு அவர்கள் பலவகையான உடம்பு முயற்சிகளைச் செய்தலே ஒப்பற்ற மருந்தாகும்.

இனி, ஒருநாளில் எத்தனை முறை உணவெடுக்க வேண்டு மென்று வினவினால், சிலர் மூன்று வேளை யென்றும் சிலர் இரண்டு வேளை யென்றும் கூறுகின்றனர். ஆயினும், அவரவர் உடம்பின் றன்மைக்கு இசையவும், தாந்தாம் செய்யும் தொழின் முயற்சிக்குத் தக்கபடியாகவும் பசியெடுக்கும்போதெல்லாம் செரிக்கும் அளவாக உணவுகொள்ளுதலே நலமாகும். ஓயாமுயற்சியும் சுருசுருப்பும் உடைய சிறுகுழந்தைகட்கு உண்ட உணவு மிகுவிரைவிற் செரித்துப்போதலால், அவர்கட்கு அடிக்கடி பசியெழும்; பசியெழும்போதெல்லாம் அவர்கள் தமக்கியைந்த உணவை உட்கொள்ளும்படி இடந்தருதலே நன்று; அங்ஙனமின்றி, அவர்கள் மூன்றுவேளைதான் அருந்தவேண்டும் என்று வரையறைப்படுத்தினால் வேண்டுமளவு உணவெடாமையால் அவர்களுடம்பு மெலிந்துபோகும்; ஆதலால், அவர்கள் திறத்தில் வரையறைசெய்தல் கூடாது. அங்ஙனமே, ஓயா உடம்புழைப்பு உள்ளவர்களும் பசியெடுக்கும் போதெல்லாம் உணவுகொண்டாற்றான் அவர்கள் மேன்மேல் உழைக்கக்கூடும். பின் இவ்விருதிறத்தாரையும் விடுத்து, நடுத்தரமான உடம்புழைப்பும் மூளை உழைப்பும் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் நாளொன்றுக்கு மூன்றுமுறையேனும் இரண்டுமுறையேனும் ஏற்கும் அளவாக உணவு கொள்ளல்வேண்டும். சிலர் பகற்காலத்தில் மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்னுங் கொள்கை யுடையவர்களாய்க், காலை பத்துநாழிகைக்கு ஓர்உணவும், அந்திப்பொழுதிற்குச் சிறிதுமுன் ஓர்உணவும் எடுத்தலே நன்றென்று வற்புறுத்திக்

கூறுவர். தொழிலின் முயற்சி மிகுதியாயில்லாத பழையகாலத்தில் இம்முறை பொருத்தமாயிருந்தாலும், தொழிற்பாடுபெருகி வரும் இக்காலத்திற்கு அஃது இசையாது. இக்காலத்தவர் தாஞ் செய்யும் பலதிற முயற்சிக்கேற்ப மூன்றுவேளை யுணவெடுத்தலே நலமுடைத்து; இல்லையேல் உடம்பு வலிவுசுருங்கிக் காலம் முதிரா முன்னமே இறப்பர். இரண்டுவேளை வலியவுணவை நிறைய அடைத்துத் தீனிப்பை முதலான அகவுறுப்புக்களைப் பழுதுபடுத்துவதைக் காட்டினும், மூன்றுவேளை மெல்லிய உணவுப்பொருள்களை அளவாகவுண்டு நலமாய்வாழ்தலே மேன்மையுடைத்து.

இனிக், காலையிற் பத்து அல்லது எட்டு நாழிகைக்குச் சிறுக உணவெடுத்து, அதன்பின் பத்துநாழிகைகழித்துப் பகற்பொழுதில் நல்லவுணவை வயிறார வுண்ணல்வேண்டும்; அதன்பிற் பத்து அல்லது பதினைந்துநாழிகை கழித்து மாலையில அளவாக உண்ணல்வேண்டும். இங்ஙனம் மூன்றுமுறை எடுக்கும் உணவுகளின் இடையிடையே பத்து அல்லது பதினைந்து நாழிகை கழியவேண்டுமென்று கூறியதென்னையென்றால், ஒருமுறை யுண்டவுணவு நன்றாய்ச் செரிமானத்திற்கு வரச் சிறிதேறக் குறையப் பத்துநாழிகை ஆகின்றன. இப்பத்துநாழிகையும் ஆனபின் தீனிப்பையின்கட் சென்ற உணவு அங்கே நன்றாய்க் கடையப்பட்டுச் சாறுஞ் சக்கையுமாய்ப் பிரிந்து சாறுமேலேறிச் செந்நீராய்மாறி நரப்புக் குழாய்களில் ஓடச், சக்கை கீழ்க்குடரிற் கழிவாய் இறங்கிப்போகத், தீனிப்பையினிடம் ஒழிவாகி, மறுமுறை இடும் உணவை ஏற்றற்குத் தக்கதாயிருக்கின்றது. அஃது உண்மையேயாயினும், சிலஉணவுப்பொருள்கள் மூன்று நான்கு நாழிகைநேரத்திற் செரித்துப்போகப் பசி மிகுதியா யெடுத்தலால், ஐந்துநாழிகை நேரஞ் சென்றபின் மற்றுமோர் உணவுகொள்ளுதலாற் குற்றம் இல்லையெனின்; சில பண்டங்கள் விரைவாகவும், மற்றுஞ் சிலபண்டங்கள் நேரம்பொறுத்துஞ் செரிமானத்திற்கு வருதலால் அவ்வப் பொருள்கள் நன்றாய் அற்றுப்போனதறிந்து திரும்ப உணவுகொள்ளல்வேண்டும்.

உணவுப்பண்டங்கள்பல செரித்தற்கு ஏற்றக்குறைவான பலநேரங்கள் வேண்டப்படுதலை ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்

நன்கு ஆராய்ந்து காட்டியிருக்கின்றார். ஒருவர்க்கு வயிற்றில் ஒரு குண்டுபட்டுத் தீனிப்பைவரையில் ஒரு துளையை உண்டு பண்ணிற்று; அத் துளையின்வழியாக அவரதுவயிற்றின் அகத்தேயுள்ள தீனிப்பையில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அம்மருத்துவர் கண்டறிந்தார். அங்ஙனங் கண்டறிகையில், வேவித்த சோறு இரண்டரை நாழிகை அல்லது ஒருமணிநேரத்திலும், காய்ச்சிய வாற்கோதுமைச்சாறு ஒன்றரைமணி நேரத்திலும், இனிய சீமை இலந்தைப்பழம் ஒன்றரைமணி நேரத்திலும், காய்ச்சிய சவ்வரிசிக் கஞ்சி ஒன்றே முக்கால்மணி நேரத்திலும், காய்ச்சிய பால் இரண்டுமணி நேரத்திலும், பச்சைப்பால் இரண்டே கால்மணி நேரத்திலும், பச்சைக் கோசுக்கீரை இரண்டரைமணி நேரத்திலும், அவித்த கோசுக்கீரை நாலரைமணி நேரத்திலும், சீமை அவரை இரண்டரைமணி நேரத்திலும், சுட்ட உருளைக் கிழங்கு இரண்டரைமணி நேரத்திலும், வேவித்த உருளைக் கிழங்கு மூன்றரைமணி நேரத்திலும், கேழ்வரகு கம்பு சோளம் தினை முதலான கூலங்களின் அடைகள் மூன்றேகால்மணிநேரத்திலும் கோதுமைமா அப்பம் மூன்றரைமணி நேரத்திலும், வேவித்த கூலங்களும் சீமை அவரையும் மூன்றே முக்கால் மணி நேரத்திலும் செரிமானத்திற்கு வருதலைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொண்டார். இங்கே எடுத்துக்காட்டிய பொருள்களில் ஆக்கிய அரிசிச்சோறு ஒன்றுதான் ஒருமணிநேரத்திற் செரித்துப் போவதாயிருக்கின்றது. மற்றப் பொருள்களுள் மிகுந்த நேரஞ்சென்று செரிப்பது அவித்த கோசுக்கீரை; இதுசெரிப்பதற்கு நாலரைமணி அல்லது பதினொன்றேகால் நாழிகை ஆகின்றன. இங்ஙனமாக உண்டபொருள்களில் ஒன்று செரிக்கும் நேரத்திலேயே எல்லாம் செரியாமல் ஒவ்வொன்றும் செரிக்க வெவ்வேறு நேரம் வேண்டியிருத்தலால், ஒருணவுக்கும் மற்றோருணவுக்கும் இடையே நாலைந்துநாழிகை சென்றாற் போதுமென்றுரைத்தல் அமையாது. எளிதிற்செரிக்கும் ஒரேவகையான உணவை உட்கொள்பவர்கள் மட்டும் அவ்வாறு நாலைந்து நாழிகைகழித்து உண்பது குற்றமாகாது. பலவாறுப்ச் செரிக்கும் பலவகை உணவுப்பண்டங்களைக் கலந்து வளமாகத் தின்பவர்கள் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு அல்லது பதினைந்துநாழி

கை இடையிட்டு உண்பதே நலமுடைத்து. மேலும், ஒருணவுக்கும் மற்றோர் உணவுக்கும் இடையிலும் எதொரு சிற்றுண்டியும் அருந்தலாகாது. முன்னுண்டது தீனிப்பையிற் பாதி செரித்தும் செரியாமலும் இருக்கையில், மற்றுஞ் சிறிது நடுவிலுண்டால் சிறிது செரித்ததும் செரியாததும் ஒன்றுகலந்து முற்றுமே செரியாது போய் நோயை வருவிக்கும். ஆகையால், முதலில் உண்டது முற்றும் அற்று நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின்றான் உணவெடுக்கவேண்டும். இவ்வுண்மை,

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்" என்று ஆசிரியர் தெய்வப்புலமைத் திருவள்ளுவ நாயனாரால் நன்கு வலியுறுத் துரைக்கப்பட்டது.

முன் உண்டது அற்றபடியை உணர்வதற்கு மிக்கபசியுண்டாவதுதான் தெளிவான அடையாளம். உடம்புக்கு உணவு வேண்டிய நேரம்வந்தால் பசி இயல்பாகவே மிகுந்துவரும். இப்படியாகப் பசி எடாதவரையில், உடம்புக்கு உணவு வேண்டுவதில்லையென்பதனை ஒவ்வொருவரும் நன்றாக நினைவிற் பதித்தல்வேண்டும். பசி எடாமைக்கு இரண்டு ஏதுக்கள் உண்டு. மிகவுங் கொழுமையான உண்பொருள்களை அயின்றால், அவை செரித்தற்கு நெடுநேரஞ் செல்லுமாதலால், அதனால் ஒருநாள் முழுதுங்கூடப் பசியில்லாதிருத்தல் உண்டு. இனி, முறைகடந்து தின்றுவந்த பழக்கத்தாலும், வேறுசில நோய்களின் கொடுமையாலும் தீனிப்பையும் தீனிப்பையிலுள்ள சாறுகளும் வாயிலுள்ள உமிழ்நீரும் தன்மைகெட்டுப் பசித்தீ அவிந்துபோதலும் உண்டு. இவ்விரண்டு ஏதுக்களில் எதுபற்றிப் பசியில்லாதிருந்தாலும், பசி நன்றாய் எடுக்குமட்டும் ஏதொன்றும் உட்கொள்ளாமற் பட்டினிகிடத்தலே நன்று. இங்ஙனம் பட்டினி கிடக்கக்கிடக்க உடம்பிலுள்ள தீயினால் இரத்தத்திலும் மற்ற இடங்களிலும் கலந்திருந்த நச்சுப்பொருள்கள் எல்லாம் எரிக்கப்பட்டுப்போகச் சிலநாளில் உடம்பு செம்மையான நிலைமைக்குவந்து பசி நன்றாயெடுக்கும். பட்டினிகிடந்தவர் பசியெடுத்தவுடனே கண்டபட்டும் கண்டகண்ட பொருள்களைத் தின்றுவிடலாகாது. தம்முடம்புக்கு இசைவான பண்டங்களை

முதலிற் சிறுகத்தின்று, வரவரச் சிறிது கூட உண்ணல்வேண்டும். உடம்பு உறுப்புகளின் அமைப்பும், அவை செய்யும் தொழிலும் பாகுபடுத்து உணரமாட்டாதவர்கள் பசி எடாமை கண்டவுடனே அதன் ஏதுவை ஆராய்ந்து பார்த்துப் பட்டினி கிடவாமல், பசியெடுப்பதற்காக மருத்துவரிடம் சென்று மருந்துவாங்கி உண்பவர்களும், நல்ல அறிவாளிகளான மருத்துவர் வேண்டாமென்று தடுத்தாலுங் கேளாமல் உடம்பு மெலிந்துவிடுமே உடம்பு மெலிந்துவிடுமே என்று கவலைப்பட்டு மேலுக்குமேல் உணவை வலிந்து புகுத்துபவர்களுமாய் இயற்கைக்குமாறாய் நடந்து காலம் முதிராமுன்னமே கூற்றுவனுக்கு இரையாகின்றனர். பட்டினிகிடத்தலால உடம்பு மெலிந்தாலும், நோய்நீங்கிப் பசியெடுத்து நன்றாய் உணவு கொள்ளுங்கால் உடம்பு செம்மையான நிலைமைக்குவரும். அதற்குட் பொறுமையாய் இராமல் சோற்றையும் மற்றப்பண்டங்களையும் மேன்மேல் துறுத்தி அடைத்தல் ஒருபயனுந் தராமையோடு அங்ஙனம் உண்பவரை விரைவில் இவ்வுலகவாழ்வைத் துறந்தேகச் செய்யும்.

உணவு உண்பது உடலைப் பாதுகாப்பதன்று. உண்டவுணவிலுள்ள சாறுகள் அத்தனையும் செந்நீரிற் கலந்து உடம்பிற் சேருவதே அதனை பாதுகாப்பதாகும். உண்டவுணவு அங்ஙனம் உடம்பிற்சேராமற் றனித்து நிற்குமாயின் அதுவே நஞ்சாகமாறி அதற்குத் தீமையை விளைவிக்கும். ஆகையால், உணவுகொள்ளுதலையே எப்போதும் பெரிதாக நினையாது, தமது உடம்புக்கு எவ்வகையான உணவு வேண்டும், அதனை எப்போது எவ்வாறு உட்கொள்ளல் வேண்டும் என்று வகைதெரிந்து பயன்படுத்துவதே அறிவுடைய மக்களுக்கு அழகாகும். பசியெடாத காலங்களில், அங்ஙனம் ஆனதன் ஏதுவைத் தெளிய ஆராய்ந்து கண்டு, பசியெடுக்கும் அளவும் பட்டினிகிடந்து, பசியெடுத்தபின், முன்னுண்டான சீர்கேடு மிகக் கொழுமையான பண்டங்களை மிகுத்துண்டதனால் வந்ததாயின், மறித்தும் அவற்றையே தின்னாமல் தமதுடம்பிற்கு ஒத்தவற்றை உண்ணல்வேண்டும். இதுபற்றியே திருவள்ளுவநாயனார்,

"மாறுபா டில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு" என்று அருளிச்செய்தனர்.

இனிப், பசியெடாமை நோயால் வந்தாயின் இடையிடையே வெந்நீர் பருகிக்கொண்டு பட்டினிகிடந்தால், உடம்பில் நோயை விளைவித்த நச்சுநீர் முற்றும் உள்ளுள்ள தீயால உறிஞ்சப்பட்டுப்போக, நோய்நீங்கிப் பின்னர் நன்றாய்ப் பசிஉண்டாகும். நாலைந்துநாள் தொடர்பாகப் பட்டினிகிடக்க மனவலிமையில்லாதவர்கள் இனிய குடகுநாரத்தம்பழங்கள் சிற்சில ஒருநாளில் இரண்டுமுறை தின்னலாம். அல்லது, வாற்கோதுமைமாவேனும் கோதுமைமாவேனுங் கலந்து காய்ச்சிய ஆவின்பாலைச் சிறுகப் பருகலாம். இங்ஙனம் செய்வதோடு, அந்நோய் நீக்குதற்கு ஏற்ற தகுதிவாய்ந்த மருந்தினைத் தக்க மருத்துவர்பாற் பெற்று அருந்துதலும் நன்று. மருந்து அயிலாமலே வெறும் பட்டினிகிடத்தலாலும், மலக்குடரை நாடோறுங் கழுவிவிடுதலாலும், குறிகளை நீராவியிற்காட்டி நன்றாய் வியர்க்கவைத்தலாலும் எத்துணைக் கடுமையான நோயும் விலகும்படி செய்துகொள்ளலாம். ஆனால், அவ்வாறுசெய்து உடம்பை நலம்பெறவைத்தற்கு மிகுந்தமனவலிவும் ஆழ்ந்தநினைவும் அறிவும்வேண்டும்; அவையில்லாதவர்கள், அறிவும் பயிற்சியும் அன்பும் மிக்க மருத்துவர்பால் மருந்துவாங்கியுண்டு நோய்நீக்கிக் கொள்ளுதலே செயற்பாலார். நல்லமருந்துகளை உண்ணுமிடத்தும், பசியின் அளவறிந்து உணவு எடுத்தாற்றான் மருந்தும் பயன்றரும், நோயும் நீங்கும். ஆதலால் ஆசிரியர் திருவள்ளுவ நாயனார்,

"அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து" என்றருளிச்செய்த உறுதிமொழியினைக் கடைப்பிடித்து நன்றாய்ப் பசியெடுத்தபின் இசைவான பண்டங்களை அருந்துதற்கே பழகிவரல்வேண்டும்.

பொருந்தா உணவு (உ)

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருள்கள் மரஞ்செடி கொடிகளின் பயனான இலை பூ காய் கனி விதை கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களேயல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லா உயிர்ப் பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவாவன அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர்பச்சைகளேயாம். இதனை எதனால் அறிகின்றோமெனின்; அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத் தின்ன முயலுங்கால் மெலியது தனதுயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும்பொருட்டு மிகவும் விரைந்தோடித் தப்பிப்பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்றோம். இவ்வாறு அசைந்தோடும் உயிர்களில் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்கு ஏற்ற உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றினிடத்தும் அமைத்துவைத்திருக்கின்றான். ஒவ்வொருகால் மெலியது தப்பியோட வகையின்றி வலியவுயிரினிடத்து அகப்பட்டுக்கொள்ளும்படி நேர்ந்தால் அப்போதும் அஃது அதனை எதிர்த்துப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புக்களையும் அதற்குக் கொடுத்திருக்கின்றான். மான் மரை கடமை யாடு மாடு யானை முதலான உயிர்கட்கு வலிய கொம்புகளையும், முள்ளம்பன்றி பன்றி முதலியவற்றிற்குக் கூரிய முட்களையும் பற்களையும், முயல் குதிரை முதலியவற்றிற்கு விரைந்த ஓட்டத்தையும், விரைந்தோடமாட்டா நந்து சங்கு யாமை முதலியவற்றிற்கு வலிய ஓடுகளையும், தேள் பாம்பு முதலியவற்றிற்குக் கொடிய நஞ்சையும், ஞெண்டு களிறு சுறா முதலியவற்றிற்குக் கத்தரிக்கால் சிலாம்பு வாட்கொம்பு முதலியவற்றையும் தந்திருக்கின்றான். இங்ஙனமே இன்னும் பலவகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள் முதலியனவெல்லாம் தம்மின்வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப்பிழைத்தற்கு உதவியாக அவ்வவை யிருக்கும் இடங்களின் நிறங்களைத் தந்து தமக்குப் பகையான உயிர்களின் கண்களுக்கு அவை எளிதிற் புலனாகாத

படி வைத்திருக்கின்றான். சில பச்சிலைப்பூச்சிகள் தாம் உறையும் இலைகளின் நிறத்தைப்போலவே இருத்தலால் அவை அவ்விலைகளில் அசைவற்று இருக்குங்கால் அவற்றை அவ்விலைகளின் வேறாய்க் காண்டல் அரிதாகும். தாந்தாம் இருக்கும் இடத்தின் அல்லது இடத்திலுள்ள பொருள்களின் நிறங்களை அவற்றைச் சார்ந்தஉயிர்கள் பெறும்படி இறைவன் வகுத்தது அவற்றை மற்றவலியஉயிர்களின் கண்களுக்குத் தப்புவித்தற் பொருட்டேயாம் என்பது இதனால் நன்கு விளங்குகின்றதன்றோ? படைப்பின் இயற்கைகளை இங்ஙனம்கருத்தூன்றிப்பார்க்குங்கால் அசைந்துதிரியும் ஓர் உயிர் அங்ஙனமே அசைந்து திரியும் மற்றோர்உயிரினைப்பிடித்துக் கொன்றுதின்னுதல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒவ்வாதென்பது தெளியப்படும்.

அவ்வாறானல், புலி கரடி சிங்கம் முதலான சிலமறவிலங்குகள் மற்றஉயிர்களைக் கொன்றுதின்னுமாறு இறைவன் அவற்றிற்குக் கூரிய பற்களையும் நகங்களையும் வகுத்தது என்னையெனின்; பன்னூறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே வலிய பெருவிலங்குகள் பலதொகுதிகளாயிருந்தமையால் அவற்றுள் ஒன்றையொன்று எதிர்க்க நேர்ந்தக்கால் அவை தம்மைத்தாமே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங் கருவிகளாகவே கூர்ம்பற்களையும் நகங்களையும் அவற்றிற்கு அமைத்துக்கொடுத்த தல்லாமல் அவற்றால் மற்றை மெலியஉயிர்களை அவை கொல்லுதற்காக வென்று அவற்றைத்தந்திலன். அங்ஙனமாயின், புலி கரடி முதலான வலிவிலங்குகள் மான் மரை முதலான மெல்விலங்குகளைக் கொன்று தின்னலானது எதனாலெனின், வல்விலங்குகளுள்ளேயே ஒன்றை ஒன்று எதிர்த்துக் கடித்தும் பிறியும் சண்டையிடுங்கால் அவை ஒன்றையொன்று கடித்து ஊன்சுவை கண்டுகொண்டமையின், அவ்விலங்குகள் தம்மோடொத்த வலி வல்விலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின் ஊனைச்சுவைத்தல் அரிதாதல் அறிந்து தாம் எதிர்த்துக் கொல்லுதற்கு எளியவான மெல்விலங்குகளைக்கொன்று அவற்றின்ஊனைத் தின்றுதின்று சுவைகண்டு வரவே, பிறகு அவை எளியவிலங்குகளைக் கொன்று தின்னுதலிலேயே பழகிவிட்டன. பழைய நாளில் பன்றியிறைச்சியே

தின்றறியாத சீனக்காரர், ஒருகால்ஒருவீடு நெருப்புப்பற்றி எரிகையில் அதில் அகப்பட்டு வெந்துபோன பன்றிகளின் இறைச்சியைத் தற்செயலாய் ஒருவர் சுவைபார்க்க நேர்ந்ததிலிருந்து பன்றியிறைச்சி தின்னக் கற்றுக்கொண்டார்கள் என்னும் வரலாறும்* இவ்வுண்மையை நன்கு நிலைபெறுத்தும். இன்னும், சில தீவுகளில்உள்ள காட்டுமிராண்டிகள் ஒருவரோடொருவர் சண்டையிடும்பொழுது ஒருவரையொருவர் கடித்து ஊன்சுவை அறிந்தமையின் அதுமுதல் தமக்கு எதிரானவர்களிற் சிறைபிடித்துக் கொள்ளப்பட்டவர்களைக்கொன்று அவர்களின்ஊனைத் தின்பதில் பழகிவிட்டார்களென்று அறிகின்றோம். மக்களைமக்கள் கொன்றுதின்னும் மிகக் கொடியசெயல் அதிற் பழகாத நம்மனோர்க்குப் பெருவியப்பினையும் பேரச்சத்தினையுந் தருமேனும், அதிற் பழகிவந்தவர்களுக்கு அஃது எளிதாகவே இன்னும் இருக்கின்றது. இத் தன்மைவாய்ந்த மக்கள் சிலர் இருபதுகொண்டு, இக் காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்றுதின்னுமாறு கடவுள் ஏன் அமைத்தார் எனவும். மக்களுள் ஒருவர் மற்றொருவரைக்கொன்றுதின்னுதல் பொருத்தமேயாம் எனவும் கூறுவார் உண்டோ! காட்டுமிராண்டிகள் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்றுதின்னக் கற்றுக்கொண்டதுபோலவும், சீனக்காரர் பன்றியிறைச்சிதினனக் கறறுக்கொண்டதுபோலவும் புலி கரடிமுதலிய வல்விலங்குகளும் தாம்படைக்கப்பட்ட காலத்தில் ஊன்தின்னாதனவாகவேயிருந்து, அதற்கு நெடுங்காலம்பிற்பட்டே அதனைத்தின்னக் கற்றுக்கொண்டனவென்பது துணியப்படும். இவ்வுண்மையை நாட்டுதற்கு ஒரு சிறந்தமேற்கோள், இக்காலத்தில் ஊன் தின்னுதலையே தமது சமயத்துக்குச் சிறந்ததோர் ஒழுக்கமாகச் சொல்லும் கிறித்துவசமயத்தார்க்குரிய வேதநூலிலிருந்தும் எடுத்துக்காட்டுவாம். கிறித்துவர் வேதத்தின் முதல்நூல் முதல் இயலில்† கடவுள் உலகங்களையும் உலகத்தில்உள்ள புற்பூண்டுமுதல் மக்கள் ஈறான எல்லா உயிர்ப்பொருளையும் படைத்திட்டபின்னர் மகனை நோக்கி,

---

* See Charles Lamb's Essay on Roast Pig. † Genesis, ch. 1,29, 30.

"இந்நில உலகம் முழுதும்உள்ள வித்துக்களும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், மரங்களும் வித்துள்ள பழங்களோடுகூடிய ஒவ்வொருமரத்தினையும் நான்உனக்குத்தந்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக."

"இனி, நிலத்தின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும் வானின்கண் உள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தின்மேல் நகர்ந்து செல்லும் ஒவ்வோர் உயிர்ப் பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசியபூண்டினையும் நான் கொடுத்திருக்கின்றேன்." என்றுகூறியருளினார். "அவர்சொன்னபடியே ஆயிற்று." இம் மேற்கோள் கிறித்துவர் வேதபுத்தகத்தின் முதல்நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாயினும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்தபடைப்பின் பழைய உண்மைநிலையைத் தெளிவாகக்காட்டுதலால் இஃதுஎல்லாச்சமயத்தாராலும் பொன்னேபோற் போற்றற்பாலதாயிருக்கின்றது. எனவே, மக்களும் அசைந்துசெல்லும் மற்றஉயிர்களும் முதன் முதற் படைக்கப்பட்டகாலத்து அவையெல்லாம் புற்பூண்டுகளையும் காய்கனிகிழங்கு விதைகளையுமே உணவாகக்கொண்டுவாழ்ந்தனவென்பதும், அவ்வுயிர்களெல்லாவற்றிற்கும் நிலையியற்பொருள்களான பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளினனென்பதும் நன்குஉணரப்படும். மேலும், அசைந்துதிரியும் உயிர்களுள் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னல் இயற்கைக்குமாறாயிருப்பதல்லாமலும் கடவுளின்கட்டளைக்கும் முற்றும்முரணாமென்பதுகிறித்துவர்க்குரிய பழையவேதநூலிற்புலனாகின்றது. சிலவல்விலங்குகள் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு இறைவனால்தரப்பட்ட கூரிய நகங்களையும் பற்களையும் தம்மைக்காத்துக்கொள்ளுஞ் செயலின்மட்டும் பயன்படுத்தாமல், பிற ஏழை உயிர்களைக் கொன்று தின்னுதற்கும் பயன் படுத்தினால் அஃது அவ்வல்விலங்குகளின் குற்றமாகுமேயல்லாமல், இறைவன்வகுத்தஇயற்கைக்குற்றமாதல் ஒருசிறிதும் இல்லையென்க. இங்ஙனமே, இறைவனருளாற் பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள்பலர் தீயவழிகளிற்பயன்படுத்துதல்அவர்தம் குற்றமேயாகுமல்லாமல், அஃது இறைவன்வகுத்த இயற்கையால் வந்தகுற்றமென்றுகூற எவ

ரேனும் ஒருப்படுவரோ! இவ் வுண்மையைச் செவ்வையாய் ஆராய்ந்துபார்க்கப்பார்க்க அசைந்து திரியும்உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்று தின்னும் இயற்கை யுடையனவாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப்படவில்லையென்பது தெற்றெனவிளங்காநிற்கும். அசைந்துதிரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் தம்மைத் தம்மின் வலிய உயிர்களினின்றும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற் கேற்ற உறுப்புகளின் அமைதியோடு படைக்கப் பட்டிருத்தலால் அவை ஒன்றையொன்று இரையாகப் பிடித்துத் தின்னல் இறைவன திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென்றே கடைபிடிக்க.

இனிப், புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைந்துதிரியமாட்டாமல் ஒவ்வோர் இடங்களில் நிலையாகநிறுத்தப்பட்டிருத்தலானும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி விதை முதலியவற்றை அசைந்துதிரியும் மற்றைஉயிர்கள்பறித்துத்தின்ன வரும்போது அவற்றோடு அவை சண்டையிடக் காணாமையானும் இயங்குமஉயிர்கள் அத்தனைக்கும் உணவாகக் கடவுளால்தரப்பட்டவை பயிர்பச்சைகளேயென்பது இனிது புலப்படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச்சைகளும் உயிருள்ள பொருள்களேயாகையால அவற்றை உணவுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுங்கலும் குற்றமன்றோவெனின்,குறறமன்று. மரஞ்செடி கொடிகளின் பயன்களை அவற்றினின்று அகற்றும்போது அவை மற்றைஇயங்கும் உயிர்களைப் போற் றுடிதுடித்துக் கத்தித் துன்புறக் காணாமையானும்,இயங்கும்உயிர்களின் உடம்பினின்று நகம மயிர் முதலியன களையப் படும்போது அவை துன்புறாமைபோலப் பயிர்பச்சைகளும தம்மினின்றுநீக்கப்படும் பயன்களாற் றும் சிறிதுந் துன்புறமாட்டாவென்பதுஉணரப்படுதலானும், இயங்கும் உயிர்களிற் காணப் படும் சிவந்தஇரத்தம் புலால்நாற்றம் மலநீர்க்கழிவுகள் புற பூண்டுகளிற் காணப்படாமையானும், இயங்கும்உயிர்கள் தம்மைஒன்று துன்புறுத்தவந்தக்கால் அதற்குத் தப்பியோட முயலுதல்போலப் பயிர்பச்சைகள் முயலக்காணாமையானும் மரஞ்செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக்கொள்வது குற்றமாகாது. மேலும், ஊன் உணவின்றி, இயங்கும் உயிர் எல்லாம்

உயிர் வாழக்கூடும்; ஆனாற், புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயனும் இன்றி மற்றை எந்தஉயிரும் உயிர்வாழக் கூடுமோ? ஊன் தின்னும் உயிர்களுங்கூட அவ்வூனையே முழுதும் உணவாய்க் கொள்ளாமல் இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்களையும் உணவாய்க்கொண்டல்லவோ பிழைக்கின்றன! இன்னும் ஊன் சிறிதுந்தின்னாத யாடு மாடு குதிரை யானை மான் கிளி குரங்கு முதலான உயிர்களை நாம் பார்த்தல்போலப் பயிர்பச்சைகளைச் சிறிதுந்தின்னாத எந்தஉயிரையேனும் நாம் காணுதல் கூடுமோ! ஊனையே மிகுதியாய்த்தின்று உயிர்பிழைக்கும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய்களுங்கூட இடையிடையே பல்வகைப் பச்சிலைகள் விதைகள் கிழங்குகள் முதலியவற்றைத் தின்னல் அல்லாமலும், ஊன்உணவு முற்றும் அகப்படாதகாலங்களிற் புற்பூண்டுகளின் பயன்களையே முழுதுந் தின்று உயிர்பிழைத்துவருகின்றன. இம்முறையால் நோக்குமிடத்தும் இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இயற்கையுணவாவன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின்பயன்களுமேயாமென்பது நன்கு பெறப்படும்.

இனி, நிலையியற்பொருளாகிய புற்பூண்டுகள் இன்றி ஏனையியங்கியற்பொருள்கள் ஒருசிறிதும் உயிர்வாழமாட்டாவென்பது மற்றொருவகையானுங் காட்டுவாம். எறும்பு புழு முதல் மக்கள்ஈறான இயங்கும் உயிர்கள் எல்லாம் பிராணவாயு வென்னும் தூயஉயிர்வளி*யை மூச்சினுள்ளிழுத்தே உயிரோடுஉலாவுகின்றன. இவ்வுயிர்வளியை உட்கொள்ளாமல் மக்களும் மற்றை இயங்கும்உயிர்களும் ஒருசிறிதும் உயிரோடிருத்தல் முடியாது. இவ்வளவுசிறந்த உயிர்வளியே புறத்தே எங்குந்நிறைந்திருக்குமானால் இயங்கும்உயிர்கள் ஒருகாற் புற்பூண்டுகளின் உதவியைவேண்டாமல் உயிரோடிருக்கலாம். ஆனால், அவ்வுயிர்வளியோடுகூட நச்சுக்காற்றும் ஊடேஊடே ஓயாமல்வந்து நிரம்புகின்றது. யாங்ஙனமெனிற் காட்டுவாம்: இயங்கும்உயிர்களின்உடம்பிலுள்ள தசை அவ்வளவும் கரியேயாகும்; இதனை அறியவேண்டின் ஒருசிறியஊன்துண்டத்தை நெருப்பிலிடுக, அதிலுள்ளதசை வறண்டவுடன் அது கரியாவதைக் காணலாம். இங்ஙனம் கரியால் ஆன ஊன் உயிர்உள்ள உடம்புகளில் ஒவ்

* Oxygen gas.

வொரு நொடியும் புதிதுபுதிதாக ஆக்கப்பட்டுவருதலின் அவ்வூனின் பழையபகுதிகளும் அவ்வொவ்வொருநொடியும் கழிக்கப்பட்டுக்கொண்டேவரும். அவ்வாறுகழிக்கப்பட்ட ஊன்பகுதிகளான கரி உள்ளிழுக்கப்படும் உயிர்வளியோடுகலந்து நச்சுக்காற்றாகப் புறத்தே மூச்சின்வழியாய் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. இங்ஙனமே ஒவ்வோர் இயங்கும்உயிரின் உடம்பினின்றும் ஒவ்வொருநொடியும் வெளிப்படுத்தப்படும் நச்சுக்காற்று* இடைவெளி எங்கும் வந்து நிரம்புதலால், மீண்டும் அதனையேஉள்ளிழுக்க நேருமாயின் இயங்கும்உயிர்கள் அத்துணையும் இரத்தம்நஞ்சாகி இறந்துபோம். ஆனால், அவை அங்ஙனம் இறவாமைப்பொருட்டுப் பேர்இரக்கம் உடையனாகிய இறைவன் மரஞ்செடி கொடிகளை அமைத்துவைத்திருக்கின்றான். எவ்வாறெனின், மக்களாகியநாமும் ஏனைஇயங்கும்உயிர்களும் வெளிவிடும் நச்சுக்காற்றை இம்மரஞ்செடிகொடிகள் உள்இழுத்துப் பிறகு தூயஉயிர்வளியை வெளிவிடுகின்றன. நமது உயிர்வாழ்க்கைக்குஇன்றியமையாது வேண்டப்படுவது உயிர்வளி, பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு முதன்மையாய்வேண்டப்படுவது நச்சுக்காற்றாகியகரிவளி. நாம் வெளிவிடுவது கரிவளி, பயிர்பச்சைகள்வெளிவிடுவது உயிர்வளி, நாம் வெளிவிடுங் கரிவளி பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உரியதாய்ப் பயன்படவும், பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடும்உயிர்வளி நமதுயிர்வாழ்க்கைக்குஏற்றதாய்ப் பயன்படவும் வகுத்த இறைவனதுபேரருட்செயலை ஆராய்ந்துபார்க்குங்கால் இயங்கும்உயிர்கட்கு உதவியாவன புற்பூண்டுகளும், ஒரு நிலையிலுள்ள புற்பூண்டுகட்கு உதவியாவன இயங்கும்உயிர்களுமேயாம் என்பது புலப்படவில்லையா? பயிர்பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின்பயனை நாம் எடுத்துஉட்கொண்டு உயிர்வாழ்தல்போல நாம் வெளியேகழித்துவிடும் கரிவளியை உட்கொண்டு அவைகள் உயிர்வாழ்கின்றன. இவ்வாறாக இயங்கும் உயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலையியற்பொருள்களும், நிலையியற்பொருள்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இயங்கியற்பொருள்களும் இன்றியமையாதனவாய் இருத்தலால், மக்களும் பிற இயங்கும்உயிர்களும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்

* Carbonic acid gas.

பயன்களையும் உண்டு உயிர்வாழ்தலே பொருத்தம் உடைத்தாம். இதுவே இவற்றை இங்ஙனம் வகுத்து அமைத்த இறைவன் திருவுளத்திற்கும் ஒப்பதாகும்.

இவ்வாறன்றி இயங்கும் உயிரில் ஒன்று மற்றொன்றனைக் கொன்று தின்னுதல் இயற்கைக்கும் இறைவன் திருவுளச் செயலுக்கும் முற்றும்மாறாய் இருத்தலால், ஊன் தின்னும் உயிர்கள் அவ்வூன் உணவினாலேயே பல்வகைநோய்களை அடைந்து பெரிதுந் துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன் உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நச்சுநீரும் உடையனவாம். எவ்வளவு மணமும் சுவையும் தூய்மையும் உடைய தின்பண்டங்களாயினும் அவை நமது உடம்பின் உட்சென்ற அளவானே, அம்மணமும் சுவையும் தூய்மையுங் கெட்டுத் தீநாற்றமும் அருவருப்பும் உடைய மலநீர்களாய்க் கழிக்கப்படுகின்றன. இந்த இயல்பை உற்றுநோக்குமிடத்து ஊன்தின்னும் மக்கள் பூனை நாய் புலி கரடி சிங்கம் முதலிய உயிர்களின் உடம்புகளைவிட, ஊனை தின்னாத யாடு மாடு குதிரை மான் மரை யானை முதலிய உயிர்களின் உடம்புகள் மிகச் சிறந்தனவாகவும் தூயனவாகவும் இருக்கக் காண்கின்றோம்; ஏனென்றால், யாடு மாடு குதிரை முதலியவற்றின் சாணங்கள் தீயநாற்றமும் அருவருக்கத்தக்க இயல்பும் இல்லாதனவாயிருக்கின்றன. ஊன்தின்னும் உயிர்களின் உடம்புகளைக் காட்டினும் ஊன் தின்னாதவற்றின் உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை அங்ஙனம் அருவருக்கத்தக்க தன்மையை அடைந்தது ஊன்தின்றதனாலேயே என்பது புலனாகும். அப்படியானால், ஊன்தின்னாத யாடு மாடு முதலியவற்றின் உடம்பு தூயவாயிருத்தலின் அவற்றின் ஊனைத்தின்னுதல் பொருத்தமாகுமன்றோவெனின், ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்பைவிட அவற்றின் உடம்பு தூயனவென்று கொள்ளப்படுமேயல்லாமல், ஊன் என்ற பொதுவகையால் நோக்குமிடத்து யாடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் அருவருக்கத்தக்க முடைநாற்றமும் நச்சுநீரும் உடையனவேயாகும். மருத்துநூற் புலமையில் மிகச் சிறந்துவிளங்கும் ஒருவர்* ஊன்எல்லாம் நச்சுநீர்† உள்ளனவென்றும், ஊன் தின்னும்

* Alexander Haig, M. A., M. D.   † Uric aeid.

உயிர்கட்கெல்லாம் அந்நச்சுநீர் இரத்தத்திற் கலந்து பலகொடிய நோய்களை வருவிக்கின்றதென்றும் நன்கு ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றார். அவர் தாமிருக்கும் மருத்துக்கழகத்தில், மற்ற இடங்களில் தீராத நோய்களையெல்லாம் தீர்த்துக்கொள்ளும் பொருட்டு வரும் நோயாளிகளுக்கெல்லாம் காய் கனி கீரை கிழங்கு வித்து முதலானவைகளையும் ஆவின் பாலையும் உணவாகக்கொடுத்து அவர்கொண்ட அக்கொடிய நோய்களைத் தீர்த்துவிடுகின்றார் என்றும் அறிகின்றேம். தாம் சொல்லும் உண்மைகளை மெய்ப்படுத்திக்காட்டும் இப்புலவர்பெருமானது நூலை ஒருசிறிது நோக்குவார்க்கும் ஊன் உண்ணுதலால்வருந் தீமை விளங்காமற்போகாது. ஆகவே, இறைவன் அசைந்துதிரியும் உயிர்களுக்கு உணவாக அசைந்துதிரியா மரஞ் செடி கொடிகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் வகுத்துக் கொடுத்திருக்க, அதற்கு மாறாகநடந்து அசைந்துதிரியும் உயிர்களாகிய தமக்குள்ளேயே ஒன்றையொன்று கொன்றுதின்பன அங்ஙனந் தின்பதனாலேயே தம்முயிர்க்குத் தீங்கினைவருவித்துக்கொள்கின்றன. செங்குருதி ஒழுகஒழுக, உயிர் துடிக்கத் துடிக்கக் கொல்லுங் கொலைத்தொழிலால்வரும் ஊன் தன்னைத் தின்னும்உயிரைக் கொல்லாது விடுமோ! கொலைத்தொழிலால் வருவன கொலையினையே விளைக்கும் என்பதனை இனிதுணர்ந்தன்றோ பட்டினத்தடிகளும்,

“கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றன
தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றன” என்று அருளிச்செய்தனர். எனவே, ஊன் தின்பனவற்றிற்கு எல்லா நோய்களும் எல்லாத் துன்பங்களும் வருமென்றும், பயிர் பச்சைகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அருந்துவனவற்றிற்கு எல்லா நலங்களும் எல்லா இன்பங்களும் வருமென்றும் உணர்ந்துகொள்க.

இனி, ஊன் உடம்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் நிலைபேற்றிற்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படும் முதற்பொருள்கள்: கந்தகம், எரிகந்தகம், தீக்கல், சாம்பருப்பு, உவர்மண், சுண்ணம், சாந்தம், இரும்பு, காந்தங்கலந்தசெம்பு, ஈயம் முதலியனவாகும். உயிரற்ற இவ் வன்பொருள்களை அப்படியேதின்று செரிக்கச் செய்து உடம்பிற் சேர்த்துக்கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் மக்கள்

முதல் ஈ எறும்பு இறுதியான அசைந்து திரியும் உயிர்களின் தினிப்பைக்கு இல்லை. எவ்வளவு வல்லமை யுடையவனேனும் அவன் இரும்பையுங் கந்தகத்தையும் காந்தத்தையும் தின்று உயிரோடிருக்க முடியாது. இம்முதற்பொருள்களை மனிதனும் மற்றை அசையும்உயிர்களும் நேரே தின்ன இயலாவாயினும், வேறு எந்த வகையிலாயினும் இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் இவை நிலைபெறும். மறறு, இம்முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி அதனை உரப்படுத்துமாறு, அவற்றை உட்கொள்ளும் வழிதான் யாதெனின்; மனிதனாலும் மற்ற அசையும் உயிர்களாலும் செய்பலாகாத அவ்வழியை இறைவன் இவ்வுயிர்கள் மேல் வைத்த இரக்கத்தால் மரஞ் செடி கொடிகளில் அமைத்துவைத்திருக்கின்றான். மரஞ் செடி கொடிகள் மட்டுமே நிலத்தின்கண் உள்ள இரும்பு எரிகந்தகம் கந்தகம் காந்தம் முதலான முதற் பொருள்களை நுண்ணிய வடிவில் வேர்களின் வாயிலாக இழுத்துத் தம்முடம்பினும் அவ்வுடம்பின் உறுப்புக்களாகிய அரை கோடு வளார் தளிர் இலை பூ பிஞ்சு காய் கனி கிழங்கு விதை முதலானவற்றினும் சேர்த்துக்கொள்கின்றன; இவ்வாறு அவை சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின் பயன்களையும் அசைந்துசெல்லும் உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுதலால் அவற்றின்கண் உள்ள அம்முதற்பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ்வுயிர்களின் உடம்புகளிற்கலந்து அவற்றை உரப் படுத்துகின்றன. இரும்பு எரிகந்தகம் முதலாக நம்முடம்புகளுக்குஇன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம்முதற்பொருள்களை நம்முடம்பிற் சேரத்தக்கவகையாப் பதப்படுத்திவைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின் பயனை நாம்உட்கொள்ளுதலே அவற்றை உடம்பிற் சேர்த்து உரப்படுத்துதற்கு இயற்கையில்அமைந்த வழியாம. இவ்வியற்கையமைப்பின் திறத்தை உற்று நோக்கநோக்க உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத் தக்கன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின் பயன்களுமேயல்லாமற் பிற அல்லவென்பது திண்ணமாய்ப் பெறப்படும். இஃது இவ்வாறிருப்பவும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலானவைகளிற் செய்தமருந்துகளை மக்கள் மிகு விலைகொடுத்து வாங்கியுண்டு தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள்!

மருத்துவர்களும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்துபாராமல் பேரு ழைப்பும் பெருஞ்செலவும் செய்து இவற்றால் மருந்துகள்முடித் துக்கொடுத்து நோயையும் நீக்கமாட்டாமற் கடவுள்கொடுத்த உடம்பையும் பாழாக்கி விடுகின்றனர்! பசியெடுத்தபோது அப் பசி நோயை நீக்குதற்குப் பயிர்பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன் களையும் அருந்துதல்போல, நோய் அடுத்தபோதும், அதனை நீக் குதற்குப் பச்சிலைமருந்துகளைஉண்ணுதலே பொருத்தம்உடைத் தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள் ளுதற்கேற்ற புற்பூண்டுகளைவிடுத்து, ஐயன்படைத்த யாடு மாடு பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான அசைந்துதிரியும் உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின் தசையை உண வாக அடைத்தல் எவ்வளவு கொடுமையுந் தீங்கும்உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாகக்கொள்ளுதலே பொருத்தமென் றாலும், அப் புற்பூண்டுகளைத்தவிர வேறுஇறைச்சியே தின்னாத யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின் தசையைத் தின்னுதலும் அப் புற்பூண்டுகள் தின்னுதலையே ஒக்குமாகலின் அது குற்றமாகா தெனின்; நன்றுசொன்னாய், புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன் களையும் நேரேஉட்கொள்ளுதலால் உண்டாகும்வலிவும்பயனும், அவற்றைத்தின்னும் யாடுமாடுகளைத் தின்பதனாற் சிறிதும்உண டாகா; ஏனென்றாற்,பயிர்பச்சைகளின் வலிவானபகுதிமுழுதும் அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடு முதலிய விலங்குகளாற் பயன் படுத்தப்பட்டுப் போக, அவ்வுயிர்களைக் கொன்றபின் அவற்றின் தசையில் மிஞ்சியிருப்பன அவற்றின் சக்கைகளேயாகும். இந் தச் சக்கைகள்உள்ள இறைச்சியைத் தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி கரடி ஓநாய் சிங்கம் முதலான உயிர்களுக்கும் யாது வலி மை வரப்போகின்றது!

உலகத்தின்கண் நடைபெறுங் கடுமையான தொழில்களெல் லாம் புற்பூண்டுகளைத் தின்னும் விலங்கினங்களினாலேயே செய் யப்படுகின்றன. எருது குதிரை கோவேறுகழுதை யானை ஒட் டகம்என்னும் உயிர்கள் புல்லையும்வைக்கோலையுந் தின்று குளிர்ந் த தண்ணீரைப் பருகுகின்றனவே யல்லாமல் மற்ற உயிர்களைக் கொன்று தின்னக் கண்டதில்லையே. அவ்வாறிருந்தும், அவை கள் நாடோறும் ஆங்காங்குச் செய்யும் உழைப்பான தொழில்க

லைப்போல், இறைச்சி தின்னும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முத
லான மறவிலங்குகள் செய்யக்கண்டதுண்டோ? இவைகள் கூர்ம்
பற்களும் நகங்களும் கொடுஞ்சினமும் உடைமையால் வலிமை
யுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவே யல்லாமல் உண்மையில்
அவை அஃது உடையஅல்ல. பெருஞ்சுமை ஏற்றிய ஒரு பெரு
வண்டி நுகத்தின் ஒருபக்கத்தில் ஓர் எருத்துமாட்டினையும் மற்
றொருபக்கத்தில் ஒருபுலி அல்லது ஒரு சிங்கத்தினையும் பூட்டி
இருபதுநாழிகைவழி நடத்தினால் எருதைப்போற் சிங்கம் அத
னை ஒறுத்துஇழுக்குமோ? ஒருநாழிகைவழிகூட அஃது இழுக்க
மாட்டாது. இன்னும், புல்லையும் தழைகளையும் மேய்ந்து அருவி
நீரைக்குடிக்கும் காண்டாமிருகம் என்னும் கல்யானையின் வலி
மையை என்னென்பேம்! இது பெரியமரங்களையும் தன்முகத்தி
லுள்ள கொம்பால் தகர்த்தெறிவதோடு, அம்மரங்களின் வலிய
கிளைகளையும் துகளாக நொறுக்குகின்றது. யானையோ மலைமுகடு
களிலுள்ள பெரியபெரிய தேக்குமரம் பாலைமரம் ஆச்சாமரம்
முதலியவைகளை யெல்லாம் தனது தும்பிக்கையால் எளிதாக
எடுத்துக்கொண்டுவந்து மலையின் அடிவாரங்களிற் சேர்க்கின்
றது. நீண்ட பெரும்பாலை நிலங்களையெல்லாங் கடந்துசென்று
வாணிகஞ்செய்வதற்கு உதவிபுரிந்துவரும் ஒட்டகங்களின் உதவி
எவ்வளவு பாராட்டத்தக்கதா யிருக்கின்றது! புல்லையுந் தழை
களையுந் தின்னும் இவ்விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர்
வாழ முடியுமோ! தூய தீம்பாலைத்தரும ஆன் நமது நல்வாழ்க்
கைக்கு எவ்வளவு இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ்வினிய
விலங்குகளைப் போல உயிர்களைக் கொன்றுதின்னுங் கொடிய
விலங்குகள் எந்தவகையாலேனும் நமக்குப் பயன்படுவதுண்
டோ! பயன்படாமை மட்டுமோ! அவைகள் மக்களையும் அடித்
துக்கொல்லும் கொடிய இயற்கையுடையன வாகையால், அவை
கள் இருக்கும் இடங்களைக்கண்டால் மக்கள் எவ்வளவு திகி
லடைந்து நடுங்குகின்றனர்! இவைகளைப்போலவே, 'ஊன்தின்
னும் மாந்தரும் பயன்படமாட்டார்; அவர்களுக்குக் கொடிய
தன்மையும், அதனால் வலிமைக்குறைவும் அயர்வும் உண்டாத
லால் அவர்கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன் அளவளாவிப் பயன்
படுந் தொழில்களையும் செய்யமாட்டார்.

சைவ உணவுகொள்ளும் மக்கள் கடவுள் வகுத்த இயற்கைக்கு இசைந்து நடப்பவர்களா யிருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுந்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள் எடுக்கும் உணவு தூயனவாய் அமிழ்தமயமாய் இருத்தலால் அவர்கள் உடம்பு தூயனவாய் நோய் அணுகாதனவாய் எத்தகைய வருத்தமான தொழில்களையும் செய்து முடித்தற்கேற்ற வலிவுவாய்ந்தனவாயிருக்கும்; அவர்களுடைய மூளை தூயதாய் இருத்தலால் அதனைப்பற்றிக் கொண்டு நிகழும் அவருடைய அறிவும் தூயதாய் நுட்பம் பொருந்தியதா யிருக்கும். இவ் வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில உண்மை வரலாறுகளை இங்கெடுத்துக் காட்டுகின்றாம்.

நீண்டவழி நடப்பதிற் புகழ்பெற்ற ஒருவர்* சைவவுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழிநடந்து பந்தயம் பெற்றதோடு, 1905-ஆம் ஆண்டு ஐந்தாம் முறையாக ஒரு போர்வீரர் கூட்டத்தோடு நடந்து வென்று பரிசில் பெற்றார். வழிநடந்து பரிசில்பெற்றவுடனே இவரை ஒரு பெயர்பெற்ற மருத்துவர் ஆராய்ந்துபார்த்து இங்ஙனம் நீள்வழிநடந்ததனால் இவருடம்பிற்கு ஏதொரு கெடுதியும் நேராததுகண்டு வியந்தார்.

நம் ஆங்கில அரசினர் படையில் காயமருத்துவம் பார்த்து வந்த ஒருசிறந்த மருத்துவர்† பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: "பல தேயங்களிற் பலவகையிலெல்லாம் உழன்றும் என் உடம்பு செம்மையாக வேயிருக்கின்றது. அளவாக உண்பதனாலும் கடுமையாக உழைத்தலினாலும் யான் இரண்டு படையிருப்புகளைக் கடத்திவிட்டேன்; இன்னும் ஒரு படையிருப்பினையும் யான் தாங்கக்கூடும். நான் ஊன்உணவு எடுப்பதேயில்லை; கொடிமுந்திரிச் சாறேனும்‡ வித்திலிறக்கிய நீரேனும்§, மற்றெந்தவகைச் சாராயமேனும்|| யான்பருகுவதுமில்லை. யான் கம்பளிப்புடைப்பும் அணிவதில்லை. காற்றும் மழையும், சூடும் குளிர்ச்சியும் எனக்கு ஒரு பொருள் அலல." இதனால், மக்கள் உடம்பின் சூட்டைப் பாதுகாப்பதற்கு இறைச்சியும் சாராயமும் வேண்டுமென்று கூறுவார்சொல் வெறும் பொய்யாதல் காண்க.

---

* Mr. Emerich Rath. † Dr. Jackscn, an able surgeon in the British Army. ‡ Wine. § Malt liquor. || Spirits.

1903-ஆம் ஆண்டில் நூற்றுஏழு ஆண்டு வாழ்நாள் உடையவராயிருந்த ஒரு படைத்தலைவர்* தம வாழ்நாளின் இடையே நோயால் வருந்திக் கூன்முதுகு உடையராய் வாழ்நாள் முதிரா முன்னரே முதுமையடையப் பெற்றதிலிருந்து மனவெறுப்பு உடையராய் இறைச்சிதின்பதை அறவே விட்டுச் சைவவுணவையே ஒழுங்காக உட்கொண்டுவர, அவர்க்கிருந்த நோயும் விலகி, அவருடம்பின் கூனும் நிமிர்ந்து வலிமையும் இளமையும் பெறலானார். இவர் தமது நூற்றுமூன்றாம் ஆண்டில் ஒருநாளொன்றுக்கு இருபதுநாழிகைவழி நடந்தும் இளைப்புங் களைப்பும் இன்றிச் செவ்வையான நிலையிலேயே இருந்தார். அவர் தமது பழக்கத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

"நீண்டநாள் செம்மையாக உயிர்வாழும்பொருட்டு யான் எனதுஉடம்பைப் பதப்படுத்தத்துவங்கியபொழுது, உயிர்களைக் கொன்று எடுக்கும் இறைச்சியை என் உணவினின்றும் அறவே விட்டொழித்தேன். ஆடு மாடு அறுக்குங் கொட்டில்களில் கொல்லப்பட்டுத் தொங்கக்கட்டியிருந்த அவற்றின் இறைச்சியை யான் பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும் பகுதியைவிட நோயையும் துன்பத்தையும் விளைக்கும் பகுதிகளே மிகுந்திருத்தலை உணர்ந்தேன்.

"வித்துகள் பழங்கள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சிய வெந்நீரையேனும் காய்ச்சிவடித்த தண்ணீரையேனும் பருகுகின்றேன். சுருட்டுகளேனும் சிறு சுருட்டுகளேனும் யான் பிடிப்பதும் இல்லை. கொடிமுந்திரிச சாறேனும் மயக்கந்தரும் சாராயங்களேனும் யான் குடிப்பதுமில்லை. தேத்தண்ணீரும் காப்பித்தண்ணீரும் யான் முற்றுமே விலக்கிவிட்டேன். ஏனெனில், இவற்றில் உணவாகத்தக்கது எதுவும் இல்லை; அவற்றைப் பயன்படுத்துவது நமது இயற்கைக்கு முற்றும் மாறாயிருக்கின்றது."

நீண்டகாலம்உயிர்வாழ்ந்த முதியோரின்பழக்கவழக்கங்கள் இங்ஙனம் இருத்தலையறியுங்கால் ஊன்உண்ணுதலால் வருந் தீமையும் காய்கறிகளையுண்டலால் விளையும் நன்மையும் நன்கு விளங்குகின்றன அல்லவோ! இனிக், காய்கறிகளை உணவாகக்

* Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.

கொள்ளும் மக்கள் ஒருவர் இருவர்க்கு மட்டுமே இந்நன்மைகள் விளைகின்றன வென்று நினைத்தலாகாது; காய் கனி கிழங்குகளை யே உணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட் கூட்டத் தார் பலரும் இத்தகைய நன்மைகளையே அடைந்துவருகின் றனர்; இவ் வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில இங்கு எடுத்துக் காட்டுவாம்.

"கார்ப்பேத்தியா மலைப்பக்கங்களி லிருக்கும் மக்கள் உல கத்திலுள்ள மாந்தரில் மிகச்சிறந்த சுறுசுறுப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும் அரிசி யும் கோதுமை அப்பமும் உருளைக்கிழங்குமே எந்நாளும் உண்டு உயிர்வாழ்பவர்கள். நெப்போலிய மன்னனுக்கு இம்மக்களிற் பலர் போர்மறவராய் அலுவல்பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நாளொன்றுக்கு நாற்பதுநாழிகைவழிநடந்து, கடும்போர்புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும் போர்புரிதற்குத்தக்க ஆற்றலும் புதுமையும் வாய்ந்திருந்தனர்."

"தென் அமெரிக்காவின் செப்புச் சுரங்கங்களில் உழைக் குங் கூலியாட்கள் அறுபத்தேழுவீசை எடையுள்ள செப்பு மண்மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு ஒருநாளொன்றுக்குப் பன் னிரண்டு முறை இருநூற்றுநாற்பது அடி உயரம் ஏறுகின்ற னர். அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுமுழுதும் காய்கறிகளே; அவர்கள் காலையுணவாக எடுப்பன பன்னிரண்டு அத்திப்பழங்க ளும் இரண்டு சிறிய கோதுமை அப்பத் துண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகல்உணவு அவித்த பயறுகளேயாம்; இராசசாப்பாடு வறுத்தகோதுமை அரிசி. இன்னும் உள்நாடுகளி லிருந்துவரும் ஸ்பானியர்கள் பண்டங்கள் நிரம்பிய மூட்டைகளைச் சுமந்துசெல் லும் அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும்முழுதுஞ் சைவவுணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணிய வலியபெரிய உடம் புடையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும்மிகப்பெரியகோணிப்பைமூட் டைகளை இவர்களின் முதுகின் மேல் தூக்கிவைப்பதற்கே மூன்று நான்குபேர் வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமந்து கொண்டு இவர்கள் ஊடேஊடேயுள்ள செங்குத்தான மலைக ளின்மேலும் ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒரு நாளொன்றுக்கு ஐம் பதுநாழிகைவழி விரைவாய்நடந்து நாட்டினுட் செல்வார்கள்.

இவர்களோ டொப்ப நடத்தல் பொதுவாக மற்ற ஆட்கட்கு வலாது.”

இன்னும், அமெரிக்காவில் பல அரும்பண்டங்கள் செய்யும் பெரிய ஒருதொழிற்சாலைக்கு உரியதலைவர், தம்மிடம் வேலை பார்க்கும் தொழிலாளிகட்குப் பலதிறப்பட்ட உணவுகொடுப்பதால் வரும் நன்மைகளை அளந்தறியவேண்டி, அவர்களெல்லாரையும் மூன்றுபகுப்புகளாகப்பிரித்து, அவருள் முதற்பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுணவும், இரண்டாம் பகுப்பாருக்குக் காய்கறியுணவும், மூன்றாம் பகுப்பாருக்கு இறைச்சியுங் காய்கறியுங் கலந்த உணவும் கொடுத்துவந்தார். இவ்வாறு கொடுத்துவந்தபின் அவர்களது வலிமையினையும் அவர்கள்செய்யும் வேலையின் அளவினையும் ஆராய்ந்துபார்க்கச், சைவவுணவே உட்கொண்ட பகுப்பார் மற்றிரண்டு பகுப்பாரைவிட உடம்புவலிவிலும் வேலைமுடிக்கும் அளவிலும் மிகுந்திருப்பக்கண்டு, மற்ற இருபகுப்பாருக்கும் அங்ஙனமே சைவவுணவு கொடுக்கும்படி கற்பித்தார். அவர்களும் சைவவுணவுகொண்ட சிலதிங்களுக்குப்பின் முதல் வகுப்பாரைப் போலவே மெய்வலிமையினும் வேலைத் திறத்தினும் மேம்படுவாராயினர்.*

இங்ஙனமாகச் சைவவுணவு உட்கொள்ளும் அயலநாட்டார் மட்டுமன்றி நமது அருமைச் செந்தமிழ்நாட்டில் சைவவுணவே முழுதும் உட்கொண்டு உயிர்வாழும் சைவவேளாளரும் பார்ப்பனரும் வேறுசிலரும் வலிய உடம்பும் சுறுசுறுப்பான முயற்சியும் தெளிந்த அறிவும் உயர்ந்தநிலையும் உடையவர்களாயிருக்கின்றனர். மேலும், ஊன் தின்பவர்கட்கு வரும் செரியாமை, மலச்சிக்கல், சன்னி, திமிர்வாதம், காக்காய்வலி, பிளவை, சூலை, சந்துவாதம், ஈரல் குண்டிக்காய் நெஞ்சு முதலியவற்றைப் பற்றிவரும் வலி, குட்டம் முதலிய கொடுநோய்கள் சைவவுணவு உட்கொள்பவர்கட்கு வருவதில்லையென்றும், இந் நோய்களால் துன்புறுபவர்கள் இறைச்சியை அறவே ஒழித்துக் காய்கறிகளைத் தெரிந்துண்பதனால் அந் நோய்கள் விலகிப் போகின்றனவென்றும் புகழ்பெற்ற ஆங்கில மருத்துவர்கள் ஆராய்ந்துரைக்கின்றார்கள்.

* See the magazine Vegetarian for August, 1904.

அங்ஙனமானால், காய்கறி முதலான சைவஉணவையே முழுதும் உட்கொள்ளுஞ் சைவவேளாளருக்கும் பார்ப்பனருக்குங்கூடப் பலவகை நோய்கள்வரக் காண்கின்றோமே, அஃதென்னெனில், அவர்கள் நோய் வருதற்குரிய வேறு காரணங்கள் உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம்நோய் அடைகின்றார்களென்று அறிதல்வேண்டும். ஊன்உணவை நீக்கினால் அதனால்வருங் கொடுநோய்கள் விலகுவது திண்ணமேயாயினும், ஊனைப்போலவே நோயைவருவிக்குங் காய் கனி வித்துக் கிழங்கு கீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாதலால் அவற்றையுந் தெரிந்து விலக்கினாலன்றிச் சைவரும் பார்ப்பனரும் நோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுமன்றி, அவர்கள் பின்பற்றி நடக்கும் பழக்க வழக்கங்களிற் சிலவும் நோயை வருவிக்குந் தன்மையவாய் இருக்கின்றன. அவற்றுட் சிலவற்றை இங்கெடுத்துக் காட்டுவாம்.

மட்பாண்டங்களில் உணவுப் பொருள்களைச் சமைத்தலே இயற்கைக்கு இசைவதோடு, உடம்பின் நலம் பேணுதற்குஞ் சிறந்ததாம். நல்ல களிமண்ணில் நோயைநீக்குந் தன்மையுள்ள பொருளேயிருக்கின்றதல்லாமல் அதனைவருவிக்கும் நச்சுப்பொருள் சிறிதுமில்லை. ஆகையால், அத்தகைய களிமண்ணிற் செய்த கலங்களே உணவுப் பண்டங்களைச் சமையல் செய்தற்குப் பொருத்தம் உடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், வீண் பகட்டுக்காக விலையேறப்பெற்ற செப்புக் கலங்கள் பித்தளைக் கலங்கள் ஈயம் இரும்பு அலுமினியம் முதலியவற்றிற் செய்த பாண்டங்கள் முதலானவற்றைச் சமையற்றொழிலுக்கு மிகுதியாகப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அவ்வாறு பயன்படுத்துதலால் அப்பாண்டங்களின் நுண்டுகள்களும், அவற்றில் இயல்பாகவுள்ள களிம்பு துரு முதலான நச்சுப்பொருள்களும் உணவிற்கலந்துசென்று தீனிப்பையைக் கெடுத்துச் செந்நீரையும் நஞ்சாக்குகின்றன. எங்ஙனமென்றால், செம்பு இரும்பு ஈயம் முதலான முதற்பொருள்களை நேரேஏற்றுச் செரிக்கச்செய்யும் ஆற்றல் மக்களின் தீனிப்பைக்கு இல்லையென்பதனை முன்னமே காட்டினுமாகலின், இம் முதற்பொருள்களோடு கலந்துவந்த சோறு கறி குழம்பு மிளகு

நீர் முதலியவற்றைத் தீனிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச்செய்ய மாட்டாமற் புண்பட்டு ஓய்ந்துபோதலால், உண்டஉணவு செரியாமையோடு வயிற்றில் திராவலியும் உண்டாகின்றது; அம்மட்டோ, அம் முதற்பொருள்களினுள்ள களிம்புந் துருவுமாகிய நஞ்சும் அவ்வுணவிற் கலந்திருத்தலால், அஃது இரத்தத்திற் கலந்து மயக்கம் சோகை நீரிழிவு வெண்குட்டம்முதலானபொல்லாத நோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், மட்பாண்டங்களைத் தவிர வேறு செம்பு பித்தளை ஈயம் அலுமினியம் முதலியவற்றிற் செய்த கலங்களை உணவுசமைக்கும் ஏனங்களாகச் சிறிதும் பயன்படுத்தலாகாது. சிறப்புநாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதியாகச் சமைத்தற்பொருட்டு அவற்றை ஒவ்வொருகாற் பயன்படுத்தவேண்டிவந்தால், அவற்றில் ஆக்கியஉணவை உட்கொள்ளுதலால் வருந் தீமையை உடனே விலக்குதற்கு வழிதேட வேண்டும். அவ்வழியாதெனின், அவற்றில் ஆக்கிய உணவைச் செரிக்கும் அளவாய்ச சிறுகஉண்டு, மறுநாட்காலையில் மலக்குடரைக் கழுவித் துப்புரவுசெய்து, ஒருவேளை பட்டினிகிடத்தல் வேண்டும்; அம்முதற்பொருளின் களிம்பாகிய நஞ்சு செந்நீரில் ஏறாமைப்பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அருந்துதல் வேண்டும். இவ்வளவும் உடனே செய்தால் அக்கலங்களிற் சமைத்த உணவை உண்டதனால்வருந் தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச் சைவரும் பார்ப்பனரும் எடுக்கும் உணவுப்பண்டங்களினும் சில விலக்கற்பாலன. மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு முதலிய பொருள்களை இவர்கள் கறிகுழம்புகளிற் பெருகச் சேர்த்துண்ணக் காண்கின்றேம். இவைகளும், சிலர் அடுத்தடுத்துத் தின்னும் வெற்றிலை பாக்குசுண்ணமும் முதலிய நரம்புகளுக்குக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணிப் பிறகு இளைப்பினை வருவிப்பனவாம். மேலும், இப்பண்டங்களில் உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றை உண்பதனால் தீனிப்பைக்கு வீண்உழைப்பினைக் கொடுக்கின்றார்களே தவிர இவற்றிலிருந்து அடையும் பயன் மிகுதியாய் ஒன்றுமில்லை. உணவைச சுவைப்படுத்துவதற்கும், வயிற்றிற் சேருங் காற்றைக் கழிப்பதற்கும் மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின்றனவே

யென்றால், அங்ஙனம் சுவைப்படுத்துதற்கும் காற்றைப்போக்கு
தற்கும் வேண்டிய அளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமே
யல்லாமல், அதற்கு மேற்படச் சேர்த்தல் சிறிதும் பொருந்தா
தாம். சைவர் பார்ப்பனர் சிலர் அமைக்குங் கறிகுழம்புகளில்
மிளகாய்க்காரம் மிகுந்திருத்தலால், அவற்றை உண்பவர்கள் நா
எரிய வயிறெரியக் கண்ணீர்சிந்த மூக்குநீர் வடியப் படுந்துன்பத்
தைக் கிட்டஇருந்து பார்ப்பவர்கட்கும் பொறுக்க முடியாதென்
றால், அவற்றை உண்பவர்கள் படும்பாட்டை எடுத்துச்சொல்வா
னேன்! மற்றுஞ் சிலர் செய்வனவற்றிற் புளியும் உப்பும் அளவுக்
குமிஞ்சிக்கலந்து அவற்றை உண்பவர் நாக்கு இற்றுப்போம்படி
செய்கின்றன! இத்தகைய காரமான பொருள்களையே உண்டு
பழகிப்போன நாவுக்கு மெல்லிய இனியசுவை தெரியமாட்
டாது. ஆதலினாலேயே, சைவர் பார்ப்பனரிற் சிலர் பலர் மிக்க
சுவையுடைய பண்டங்களை உண்ணமாட்டாமல் அவற்றை அரு
வருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றும் பலர் எந்நேரமும் சுண்ணாம்பைத் தடவித்தடவி
வெற்றிலைபாக்கு மென்றபடியாயும், அவையும் போதாவென்று
புகையிலையைத் திருகித்திருகிச் சேர்த்துத் தின்றபடியாயும்
காலங்கழிக்கின்றார்கள். இன்னும் பலர் இவையும் போதாவென்று
அடிக்கடி புகையிலைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்களாயும், புகையிலைத்
தூளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்து நடக்
கின்றார்கள். இந் நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட்
கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகைநோய்களை அடைந்து காலம்
முதிரா முன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள். இந் நச்சுப்பண்டங்
களைத் தின்பவர்கள் கன்னம் வறண்டு ஒட்டிப்போக, உதடுகள்
கறுக்கக், கண்சிவக்க, அவர்களைச்சூழத் தீநாற்றம் பரந்து வீ
சத், தலைமயிர் நரைத்திருக்கத், தோல்திரைந்து சாம்பற்பூக்க
அருவருப்புள்ள வடிவமும் அஞ்சத்தக்க பேய்த் தோற்றமுங்
கொண்டு செல்வதைப் பார்த்தால், இவர்கள் மிகவிரும்பித்தின்
னும் பொருள்களின் இயல்பும் இவர்களின் இயற்கையும் விளங்
காமற்போகா. பேரிரக்கம் வாய்ந்த இறைவன் அருமையாய்த்
தந்த உடம்பை இங்ஙனம் பாழாக்கித், தம்மட்டில் ஒழியாமல்,
தம்மோடு உறவுகொண்டிருக்கும் பெற்றார்உற்றார் பெண்டிர்பிள்

ளைகள் நண்பர் முதலாயினோர்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்பத்தை யும் நோயையும் விளைத்துமாயும் இவர்கள் பிறந்தபோதே தொலைந்திருந்தால் எவ்வளவு நலமாயிருக்கும்! இது நிற்க.

இனி, இவையும் போதாவென்று இப்போது சென்றபல ஆண்டுகளாக வேறுசில நச்சுப்பண்டங்களும் உணவுப்பொருள் களாய்க் கிளம்பியிருக்கின்றன. அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக் கோ, சாராயம் என்பனவாம். காப்பிக்கொட்டை தேயிலை கொக் கோ என்னும் இவற்றுள் ஒன்றைக் காய்ச்சி இறக்கிய சாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை இரவு என்னும் நான்குவேளைகளினும் முதன்மையானகுடிநீராய்ப் பெரும்பாலும்எல்லாரும்பருகுதற் குத் தலைப்பட்டுவிட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப்புறத்தாரும்கூட இப்போது இவற்றைக்குடிக்கக்கற்றுக் கொண்டு, இவையில்லாமல் தாம் உயிர்வாழ முடியாதென்று சொல்லுகின்றார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம் என்னும் இவற்றில் தம்மை மேலாக எண்ணியிருக்கும் பலர் நாள்முழுதும் இவற் றைப் பருகுவது தமக்கு இன்றியமையாததாகவும் பெருமையா கவும் எண்ணி நடந்துவருகின்றார்கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழைபட எண்ணி இந்நஞ்சை எந்நேரமும் பருகி இறுமாக்கும் இவர்களின் கல்வியையும் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும் என்னென்பேம்! உணவுக்காக எடுக்கும் வேறு சிலபண்டங்களில் உள்ள நச்சுநீரைக் காட்டினும் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு என்னும் நான்கிலும் அது மிகுந் திருத்தலால் அது தெரியாமல் அவற்றை விரும்பிக்குடிப்போர் கல்வியும் நாகரிகமும் உடையராவரா! பதின்மூன்றேகாற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக்கொட்டையில் எழுபதுகுன்றிமணி எடை யுள்ள நச்சுநீரும், அவ்வளவே எடையுள்ள தேயிலையில் நூற்று எழுபத்தைந்து குன்றிமணி நச்சுநீரும், கொக்கோவில் ஐம்பத் தொன்பது குன்றிமணி நச்சுநீரும், இறைச்சியை அவித்து இறக் கியசாற்றில் அறுபத்துமூன்று குன்றிமணி நச்சுநீரும் இருக்கின் றனவென்று அவற்றை நன்கு ஆராய்ந்துபார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்* கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார். இவைகளைக் குடிநீராக்கிப் பருகுவதால் இவற்றில் மிகுதியா

* See Dr. A. Haig's Food-table.

யுள்ள நச்சுநீர் செந்நீரிற் கலந்து பலவகை நோய்களை வருவிக்கின்றது. ஆகவே, இவற்றைப் பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்மையாகவே விலைகொடுத்து வாங்குவதாய் முடிகின்றது. நோய்கொண்ட காலங்களிலுங்கூடக் காப்பியுந் தேத்தண்ணீரும் விடாமற் பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரிற் சிலரும் நோய் கொண்டபொழுது அதனை நீக்குதற்கும் உடம்பினை வலிவேற்றுதற்கும் பெரிதும் உதவிசெய்யுமென்று பிழைபட நினைத்து அவித்த இறைச்சிச்சாற்றையும் முட்டைக்கருவும் கொடிமுந்திரிச் சாறுங் கலந்த கலப்பினையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனால், அவர்கள் நினைத்ததற்குமாறாக அவற்றின்கண் உள்ள நச்சுநீர் அவர்க்கு மேலும்பல கொடுநோய்களை வருவித்து அவர்களைத் துன்புறுத்தி மாளச்செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற்றையுட்கொள்ளும் பலர் நோய்நீங்கி நலம்பெறக் காண்கின்றோமேயெனின், இவற்றின் நச்சுநீர் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பினுள்ளேயே அடக்கிவைத்து அதனைப் பெருநோயாகப் பின்னர் வளர்த்து வெளிப்படுத்துகின்றதென நுண்ணிய ஆராய்ச்சியிற் சிறந்த ஆங்கிலமருத்துவர் உறுதிகூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறுநோயை நீக்கும் அப்பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமென உணர்ந்துகொள்க. ஆதலால், நச்சுநீர் உள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச் சாறென்னும் இவற்றை அறவே விட்டொழித்தலே நலமுடன் வாழ்தற்கு ஒரு சிறந்த வழியாமென்க.

இனிப் புகையிலை கஞ்சா அபின் சாராயம் முதலான மயக்கந்தரும் பொருள்களிற் கொடியதொரு நஞ்சு* இருத்தலால் இவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றவர்களும் மேற்கூறிய காப்பி தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப் போலவே நோயாற் பற்றப்பட்டு விரைவில் மாளுகின்றார்கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப் பருகுகின்றவர்களுக்கு அறிவு மயங்குவதில்லை; மற்று இந்தப் பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவுமயக்கமும் உடன்வந்து சேருகின்றது. உடம்பை வளர்த்தற்கு வேண்டும் பொருட்பகுதிகள் சிறிதும் இல்லாத காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு முதலியவற்றையும், மயக்கந்தரும் புகை

* Narcotic and alcoholic poison.

யிலை கஞ்சா அவின் சாராயம் முதலியவற்றையும் மக்கள் தம் அறியாமையாலும் பிழைபட்ட எண்ணத்தாலும் உட்கொண்டு இறைவன் றந்த அரிய உடம்பைப் பாழாக்குதல் ஐயோ எவ்வளவு வருந்தத்தக்கதா யிருக்கின்றது!

புகையிலை தின்பவர்களும்புகைச்சுருட்டுப்பிடிப்பவர்களும் நரம்பு வலிவிழந்து இரத்தங்கெட்டு மூளை மங்கலுற்று விரைவில் மாளுகின்றார்கள் என்று ஆங்கில மருத்துவரிற் பலர் செவ்வையாக ஆராய்ந்துபார்த்துச் சொல்லுகிறார்கள். இதனாற்றான் அமெரிக்காவில் மிகச்சிறந்த ஒரு கல்விக்கழகத்தின் தலைவர்* வீட்டிலாவது வேறிடத்திலாவது புகைச்சுருட்டுப் பிடிக்கும் எந்தப் பையனையும் தமது கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையிலுள்ள நஞ்சு மூளையைக்கெடுப்பதால் அதனைப்பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வியும் நல்லறிவும் உண்டாதலரிது. அதுவல்லாமலும், புகையிலை தின்பவர்கட்கும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பவர்கட்கும் புகையிலைத்தூளை மூக்கினுட் செலுத்துபவர்கட்கும் நாளேற நாளேற உடம்பிலுள்ள வலிமைகெடுதலால், அவர்களில் ஆண்மக்களாவார் ஆண்டன்மை இழந்தும் பெண்மக்களாவார் பெண்டன்மை இழந்தும் உலகின்கண் வெறிய நடைப் பிணங்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ் வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்ட மருந்துநூலார் உறுதிகூறுகின்றார்கள். புகையிலையை எந்தவகையிலாயினும் பயன்படுத்துகிறவர்கள் அருகிருந்தால் மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அந் நேரத்திலும், பிறகு அவர்தன்மையை நினைக்கும்போதும் அருவருப்படையாமல் இருக்கமுடிவதில்லை. அவர்கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய சிவப்புநிறம் மாறி அழகற்ற கறுப்புநிறம் ஏறியிருப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீயநாற்றம் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக்கூடாமல் வீசுகின்றது; மூக்குத்தூளை மூக்கினுள் அடைப்பவர்களைப் பார்த்தாலோ மிகுந்தவெறுப்பு உண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத் தொளையில் சளியும் மூக்குத்தூளுங் கலந்து ஒழுகுதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில்வடிந்து கறையாகி நாற்றம்வீசுவதும் எவர்க்குத்தாம் அரு

---

* Professor Charlier of New York.

வருப்பைத்தரா! இனிப் புகையிலையை வெற்றிலையோடுகூட்டிக் கூட்டி மெல்பவர்களின் பற்கறையும், அதனை வாயில்மென்றபடி பாய்ப்பேசும்பேச்சும், இடையிடையே புறத்தேபோய் எச்சில் உமிழ்ந்துவரும் வகையும் எவ்வளவு வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும் வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கனவிலும் நினைவார்களோ! கல்விகற்குஞ்சிறார் இக்காலத்தில் எங்கேபார்த்தாலும் புகைச்சுருட்டுப் பிடிப்பதைக்கண்டு தூயதன்மையுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறுகின்றார்கள்! ஆகையாற் சிறியோர்முதற் பெரியோர்ஈறான எத்திறத்தவரும் புகையிலையைத் தாம்தொடாமல் தூயராயிருப்பதோடு, பிறரும் அதனைத்தொடாதபடிசெய்வது இன்றியமையாத கடமையாமென்க.

இனிக் கஞ்சாஇலை புகையிலையினுங் கொடியதாய் உடம்பின்வலிவைக்குறைத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்கி அறிவை மயக்குதலால் அதனைப் பயன்படுத்தலும் சிறிதும் ஆகாது. கஞ்சாப்புகை பிடிப்பவர் துறவிகள் எனவும், அதனால் அவர்க்குப் பேரின்பக்காட்சிகள் புலனாமெனவும் தவறாக எண்ணி நடப்பவர் பலர்உண்டு. கஞ்சாப்புகை பிடிப்பவர் முகத்தைப்பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவராகக் கருதப்படுதற்கு உரிய அடையாளம் எள்ளளவும் இலாதல் நன்குவிளங்கும். இயற்கைக்குமாறாய்க் கண்கள் இரத்தம்போற் சிவந்து கன்னம் ஒட்டி மயக்கத்தாற் றடுமாறிய சொற்கள் உடையவராய், அருகிற் செல்வார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத முடைநாற்றமும் அழுக்கும் நிறைந்த அவர்களைப் பெரியோரென்றல் வேறு எவ்வகையாலோ அறிகிலம்! அதுநிற்க.

இனிக் கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மை வாய்ந்தது அவின். அவின் தின்பவர் தூக்கமும் அறிவு மயக்கமும் மிகுதியும் உடையர். அவரது தீனிப்பை அவின் நஞ்சாற் செயலிழந்துபோக உண்டஉணவு செரிமானத்திற்கு வராமல் அவர் வயிற்றுவலியால் துன்புறக்காணலாம். அத்துன்பம் பொறுக்கமாட்டாமல் அவர் மறித்தும் மறித்தும் அவின் உண்டு மயங்கிக்கிடந்து சடுதியில் உயிரைத் துறக்கின்றார்கள். ஆதலால், இந்தக் கொடிய நஞ்சும் முற்றும் விலக்கற்பாலதொன்றாம்.

இனி இவையெல்லாவற்றினுங் கொடியநஞ்சாகிய சாராயத்தின் பொல்லாங்கை உணராமல் அதனைக்குடிப்பவர் இவ்வுலகத்திலேயே நிரயத் துன்பத்தை உழப்பவர்ஆவர். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்ணச்சோறும் உடுக்கக் கூறையும் இன்றி வறியராய் உழல்வதோடு தம்மைச்சேர்ந்தவரையும் தம்வயிற்றிற் பிறக்கும் பிள்ளைகளையும் அத் துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றமை எல்லாரும் அறிந்த உண்மையன்றோ? ஆனால், மருத்துவரிற் சிலர்மட்டும் இதன் தீங்கினைப் பகுத்துணராமல், இதனை நோய்நீக்கும்மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாமென்று சொல்லித், தம்பால்வரும் நோயாளிகட்கு அருந்தக் கொடுக்கின்றார்கள்; இதனை உண்ண வேண்டாதவர்களையும் உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனால், இதனை ஆராய்ந்து பார்த்து இதிற் கலந்துள்ள பொருள்களைப் பகுத்துக் கணக்கிட்ட இயற்கைப் பொருள் நூலாரோ* கொடிமுந்திரிச் சாராயத்தில் தண்ணீர், மயக்கநஞ்சு†, சர்க்கரை, புளிப்பு என்னும்நான்குமேயன்றி, மற்று நோய்நீக்குங் கரு ஏதுமே யில்லையென்று முடிவு கட்டியிருக்கின்றார்கள். இன்னுஞ் சாராயத்தின் வகைகளான பீர், பிராண்டி, ஜின், உவிசிக்கி, இரம் என்பவைகளும் மயக்க நஞ்சும் தண்ணீரும் பல அளவாய்க் கலப்பதனால் உண்டாவனவேயல்லாமற் பிற அல்ல எனவும் உறுதிகூறுகின்றார்கள். கொடி முந்திரிச் சாராயத்திலுள்ள நான்குபொருள்களில் தண்ணீரும் சர்க்கரையும் புளிப்பும் மற்ற உணவுப்பண்டங்களில் ஏராளமாயிருக்கின்றன; ஆதலால், அவற்றுக்காகச் சாராயத்தைப் பருக வேண்டுவதில்லை. மற்று, உணவுப் பொருள்களில் இல்லாத மயக்கநஞ்சுமட்டுமே இதன்கண் இருப்பதால், இது மக்கள் உடம்பையும் உணர்வையும் பாழாக்கும் இயல்பினதன்றி வேறொரு பயனுந் தருவதன்று. இம் மயக்கநஞ்சு குளிர்நோய் வராமற் றடுத்தற்கும், தூக்கமின்றி நோயாற் றுன்புறுகின்றவர் தூக்கங் கொண்டு அந்நோயை மறந்திருத்தற்கும் உதவிசெய்வதால் இதனையுடைய சாராயத்தை முற்றும்விலக்கல் ஆகாதெனின்; இஃது அவ்வாறு ஒருசிறிது பயன்படுவதே யென்றாலும், குளிர் நோயும் தூக்கங்கொள்ளாநோயும் இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்

* Chemists. † Alcohol.

படுத்துதல் ஏன் எனக் கூறிமறுக்க. மேலும், இவ்விரண்டு நோய்க்கும் இதனைப் பயன்படுத்துங்காலும், இது மூளையை வலி குறைத்து அப்பயனைத் தருதலாலும், தீனிப்பையைக்கெடுத்து இரத்தத்தை நஞ்சாக்குதலானும், குளிர்நோய் குளிர்காய்ச் சலை நீக்குதற்கு உள் அருந்த ஓமத்தண்ணீரும் வெளியே ஒற்ற வறுத்த கோதுமைத்தவிட்டு ஒற்றடமும் இருத்தலானும், இம் மருந்தோடு மலக்குடரைக் கழுவி மெல்லிய உணவு கொடுக் கவே தூக்கந் தானே வருமாகலானும் இவற்றின்பொருட்டு இந்நஞ்சைக் குடித்தல் எவ்வாற்றானும் ஆகாதென்க.

சாராயம் மூளையைக்கெடுப்பது எவ்வாறெனில், அருந்திய வுடனே அது மூளையிலேறித் தீங்குவிளைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங் கில மருத்துவர்* பலபடியாலும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின் றார். அவர் ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராயநஞ்சை நல்ல ஒரு நாய்க்குஅருத்த அது தடியால் தலையடியுண்டதுபோல் உடனே செத்துப்போயிற்று. அவர் அதன்பின் ஒரு நொடிப்பொழுதுந் தாழாமல் அதன்மூளையைஅகற்றி ஓர்ஏனத்திலவைத்துக் காய்ச் சி வடிக்கவே அதிலிருந்து அச் சாராயநஞ்சின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ் சில நாய்களுக்கு அவர் அச்சாராய நஞ்சைக்கொடுத்து, அவை செத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, ஈரல் முதலான உடம்பின் உறுப்புகளை யெல்லாம் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக் காய்ச்சி வடிக்க, மற் றவைகளைவிட மூளையிலேயே அந்நஞ்சு மிகுந்து இறங்கக்கண் டார். இங்ஙனமே இவர்செய்த ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து சாராய மானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற்கலந்து மூளைக்குச் சென் று அதனைக் கெடுக்கும் உண்மை தெளியப்பட்டது.

இனிச், செரிமானமாகாத வலிய உணவுப் பொருள்களைச் செரிக்கச் செய்தற்காகச் சாராயங் குடிக்கின்றோம் என்றலும் பொருந்தாது. செரிமானமென்பது யாதென்றால், உண்ட உண வுப்பொருள் பலகூறுகளாகப்பிரிந்து செந்நீரிற் கலத்தலேயாம். உண்டபொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியே யிருக்குமா

* Dr. Percy.

னால் அது செரிமானமாகவில்லை யென்று சொல்லப்படும். ஒரு பொருள்பிரிவுபடாமல் முழுமையாயிருக்கவேண்டுமானால், அதனைச் சாராயத்தில் இட்டுவைக்கிறார்கள். ஒரு பழத்தையாவது அல்லதொரு மீனையாவது அல்லதோர் இறைச்சித் துண்டத்தையாவது ஒருகுப்பி சாராயத்தில் இட்டுவைத்தால் அது பலபகுதிகளாகப் பிரிந்து கெட்டுப்போகாமல் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தோடுசேர்ந்து தீனிப்பையிலிருக்கும் உணவுப்பொருளும் அப்படியே முழுமையாயிருக்கும் அல்லாமல் அது பல பகுதிகளாகப் பிரிந்து இரத்தத்திற் கலக்கமாட்டாது. கலவாதாகவே, உண்டவுணவு செரியாமல் நோயை வருவிக்கும். இதனையும் ஆங்கிலமருத்துவர் பலமுறையும் ஆராய்ந்துபார்த்து உறுதிப்படுத்தி யிருக்கின்றனர். ஆகையால், ஒருவகையினும் பயன்படாமல், உடம்பையும் உயிரின் அறிவையும் பாழாக்குதற்கு மட்டும் முன்நிற்கும் சாராயத்தைக் குடித்தலினும் வேறு நிரயத்துன்பம் இல்லாமையால் அதனை எவரும் கனவிலும் நினைத்தலாகாது.

இதுகாறுங் கூறியவையெல்லாம் பொருத்தமேயென்றாலும், நமதுடம்பிலுள்ள உறுப்புகளை வலிவேற்றி வளர்ப்பதற்குரிய முதலுணவிலுள்ள கரு இறைச்சியில மிகுந்திருத்தலால் அதனை ஆகாதெனவிலக்குதல் உடம்பின்நலம் பேணுதற்கு இசையாததாய் முடியுமேயெனின்; அறியாதுகூறினாய், முதலுணவின் கரு இறைச்சியில்மட்டுமே இருப்பதன்று; கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை, சீமையவரை, பட்டாணி, சிமைப்பட்டாணி, வேர்க்கடலை, பாற்கட்டி முதலிய சைவஉணவுப்பொருள்களிலும் முதலுணவின் கரு மிகுந்திருக்கின்றதெனஇயற்கைப் பொருணூலார் நன்காராய்ந்து கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். யாங்ஙனமெனிற்காட்டுதும்: ஆட்டிறைச்சியிலும் மீனிலும் நூற்றுக்குப் பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் இருபது பங்கும், மஞ்சட்கருவில் பதினாறுபங்கும், மாட்டிறைச்சியில் பத்தொன்பது பங்கும், பன்றி யிறைச்சியில் ஒன்பது பங்கும் முதலுணவின் கரு அமைந்திருப்பச், சைவ உணவுப்பொருள்களான முழுப்பாற்கட்டியில் நூற்றுக்கு முப்பத்தொருபங்

கும், அவரையில் முப்பதுபங்கும், பச்சைப்பட்டாணியில் இரு பத்தைந்து பங்கும், கோதுமையில் இருபத்திரண்டு பங்கும், வேர்க்கடலையில் இருபத்துநான்கு பங்கும், அம் முதலுணுவின் கரு இறைச்சியினும்பார்க்கமிகுந்திருத்தலால் இவற்றைச்செரிக் கும் அளவாக உண்பவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புக்கள் மிக்கவலி வுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலே பெறப்படும். இங்கு முதன்மையான மற்றென்றும் கருதற்பாலது. உடம்பினுட் கொழுப்பினை வளர்த்தற்கும், உடம்பினுள் உயிர்வாழ்தற்கு இன் றியமையாத சூட்டினைப் பிறப்பித்தற்கும்வேண்டப்படும் இனிப் புணுவின்கரு* சைவ உணவுப்பொருள்களில் இருக்கின்றனவே யல்லாமல், ஊன் உணவு எதிலும் இல்லையென்று இயற்கைப்பொ ருணூலார் ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றமையின், ஊனுணவை யே மிகுதியாய்உண்பவர்கள் நீண்டநாள்உயிர்பிழைத்திராரென் பதும், உயிரோடிருக்கும் சிலநாட்களும் நோய்கொண்டு துன் புறுவாரென்பதும் திண்ணமாமென்க. மற்று யாம் மேலெடுத் துக்காட்டிய சைவஉணவுப்பொருள்களில்மட்டுமே உடம்பினுள் உறுப்புக்கள் எல்லாவற்றையும் செவ்வையாக வளர்க்கும் எல் லாக் கருப்பொருள்களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களே நீண்டநாள் நன்கு உயிர்வாழ்வரென்க.

இனிச் சைவஉணவுப்பொருள்களிலும் நச்சுநீர்இல்லாதன வும், உடம்பினுறுப்புகளெல்லாவற்றையும் செவ்வனே வளர்க் குங் கூறுகள் எல்லாம் அமைந்தனவும் யாவையெனிற் கூறுதும்: வாதுமை முந்திரி கடுக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்பு களும், நாரத்தை எலுமிச்சை வாழை மா பலா இலந்தை பேரிந் து அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களும், கோதுமை வாற்கோது மை அரிசி பால் பாற்கட்டி நெய் முதலியனவும், வசலை தூதுளை பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளும், கத்தரி வாழை மா பலா முருங்கை முதலியவற்றின் காய்களும், உருளை கருணை கொட்டி முதலான கிழங்குகளும், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுந்து முத லியவற்றில் வலிவானகூறு மிகுதியாயிருந்தாலும் அவற்றில்

* Carbo-hydrates.

நச்சுநீரும் சிறிது கலந்திருத்தலால், அவற்றையுண்ணும் நாட்களில் அவற்றோடு கூட உருளைக்கிழங்கும் எலுமிச்சையும் சேர்த்துண்ணல் வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு எலுமிச்சம்பழச்சாறு கீரைகள் என்னும் இவற்றில நச்சுநீரைச் செந்நீரினின்றும் பிரித்து வெளிப்படுத்தும் கருக்கள் அமைந்திருக்கின்றன வென்று இயற்கைப்பொருணூலார் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இங்ஙனம் "மாறுபாடில்லாத வுண்டி மறுத்துண்" பவர்களின் "உயிர்க்கு ஊறுபாடில்லை" என்பதனைக் கடைப்பிடித் துணர்ந்துகொள்க.

சமயங்களுங் கொல்லாமை புலால் உண்ணாமையும்

சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உணவாக அருந்துவது தீவினையாகா தென்றும், ஆகவே, ஊனுணவு கொள்பவர்கள் அதனை நீக்குவது வேண்டப்படாதென்றும் விரித்துத் தமக்குத் தோன்றிய ஏதுக்களை ஒருவர் எடுத்துக்காட்டினார். இவரைப்போலவே இங்ஙனம் கூறுவார் இன்னும் சிலர் ஆங்காங்கு உளராகலின், அவர்கள் கூறுவனவற்றை ஆராய்ந்து முடிவுகட்ட வேண்டுவது இன்றியமையாததா யிருக்கின்றது. உலகின்கண்ணுள்ள எந்த மதத்தவரும ஊனுணவு கொள்வதை மறுப்பதில்லையென்று சொல்லுகின்றார். பண்டைக் காலந்தொட்டுச் சைவசமயத்தவர்கள் எந்த உயிரையுங் கொல்லுதல் ஆகாதென்றும், கொன்று அதன் ஊனை உண்ணுதல் தீவினையாமென்றும் அறிவுறுத்தி வருகின்றனர். இதற்குக் "கொல்லாமற கொன்றதைத் தின்னாமற் குத்திரங் கோள்களவு கல்லாமல்" என்னும் பட்டினத்தடிகள் திருமொழியும், "கொல்லா விரதம் ஒன்று கொண்டாரே நல்லோர்" என்னும் தாயுமான அடிகள் திருமொழியுமே யாவரும் அறிந்த சான்றாகும். இனித் தேவார திருவாசகங்கள், திருமந்திரம் முதலான சைவத் திருமுறைகளிலும், சைவசித்தாந்த நூல்களிலும், கொல்லாமை, புலா

லுண்ணாமை ஆகிய அறங்களை நன்கு எடுத்து அறிவுறுத்தும் திருமொழிகள் அளவில்லாதன. அவற்றை விரிப்பிற் பெருகும். சைவசமயத்தின்கட் சொல்லப்பட்டவாறே அதனைப் பின்பற்றி ஒழுகும் சைவ வேளாளரும், பார்ப்பனரும் பண்டைக்காலந் தொட்டுக் கொலையும் புலையும் நீக்கி ஒழுகி வருகின்றனர்.

இனி, மிகப் பழைய காலத்ததாகிய சொராஸ்டரது சமயத்தின் கண்ணும் ஆடு, மாடு, குதிரை, கோழி முதலியவற்றைக் கொல்வது பெருந் தீவினையாகச் சொல்லப்பட்டிருப்பதைப் பாரசிகரது 'அவஸ்தா' என்னும பண்டைநூலிற்போந்த வேண்டுகோள் ஒன்றால் நன்கு விளங்கும்.

இனிப், புத்த சமயத்திற்கும் முற்பட்டதாகிய சமணசமயமானது கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும் அறத்தின் கண் தலைசிறந்து நின்று வருதலும் எல்லாரும் நன்கு உணர்ந்ததேயாம்.

புத்தசமயத்தை ஆக்கிய கௌதமசாக்கியர் நிருவாணம் அடைதற்குரிய எட்டு முறைகளுள், தீங்கற்ற உணவுகொள்ளுதலை ஒன்றாக வகுத்துக்கூறி யிருக்கின்றார். மேலும், அவர் "உயிர்க்கொலைக்கு உலகமெல்லாம் நடுங்குகின்றது; மக்களெல்லாரும் கரவினைக்கண்டு நடுங்குகின்றனர்; உன்னிடத்திற் பிற உயிர்கள் எங்ஙனம் நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று நீ விரும்புகின்றனையோ, அங்ஙனமே நீயும் அவைகளிடத்தில் நடந்துகொள்ளல் வேண்டும்; உயிர்க்கொலை செய்யாதே; எதனையும் சாவப்பண்ணாதே" என்று அவர் அறிவுறுத்திய அறமொழியும் பௌத்தசமய நூல்களிற் காணப்படுகின்றது. ஆதலாற், புத்தர், கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும்அறத்திற் றலைநின்றவராகக் காணப்படுகின்றனர். அங்ஙனமாயின், சந்தன் என்னுந் தட்டான் ஒருவன், சோறோடு கலந்து கொடுத்த பன்றி இறைச்சியைப் புத்தர் உணவாகக் கொண்டது என்னையெனின், உலக நன்மையினையே எந்நேரமுங் கருதிக்கொண்டிருந்த அவர் சோற்றிற் கலந்துகொடுத்த பன்றி இறைச்சியைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் உண்டாரென்று கொள்வதே பொருத்த முடைத்து. அதற்குமுன் பன்றி இறைச்சி முதலிய ஊனுணவு கொண்டு வழக்கப்பட்டிருந்தவராயின், அவன் தந்த

அவ்விறைச்சியை உண்டதனால் இறந்திருக்கமாட்டார். அவர் ஊனுணவு கொள்ளாதவராய் நெடுக உயிர்வாழ்ந்து வந்தமையால், அவன் கொடுத்த பன்றியிறைச்சியை யுண்டு செரியாமையால் உண்ட அன்றைக்கே உயிர்துறந்தார். அங்ஙனமாயின், அவர் ஊனுணவு கொள்ளாதவர் என்பதை அறிந்திருந்தும், அத்தட்டான் அவர்க்கு ஊனுணவு கொடுத்தது என்னையெனின், அவன் கல்வியறிவு இல்லாதவனாய் அன்பில் மட்டும் சிறந்தானாதல் வேண்டும். மேலும் அவன் இழிகுலத்தானாகலின், அவர் வடநாட்டில் அறிவுறுத்திவந்த அறமொழிகளை அறியானாய், அவரது பெருமையை மட்டும் பிறர் கூறக்கேட்டு அறிந்தவனாய் அவரை அன்போ டேற்றுத் தானுண்ணும் பன்றி இறைச்சியை அவர்க்குங் கொடுத்தானாகல் வேண்டும். அல்லது, அவ்விறைச்சியைச் சோற்றில் மறைத்துக் கலந்துகொடுத்தான் என்பதனால், அவர் ஊன் உண்ணார் என்பதைத் தெரிந்தே தானுண்ணும் ஊனுணவைச் சிறந்ததாகக் கருதி, அவர்க்கும் அதனை ஊட்டுதல் வேண்டுமென அன்பு மேலீட்டினாற் சோற்றின்கண் வைத்து மறைத்துக் கொடுத்தானாகல் வேண்டும். இவன் தந்த இவ்வூனுணவு புத்தரது முடிவிற்கு ஏதுவானமை பற்றி அவர்தம் சீடர்கள் (மாணாக்கர்கள்) அவன்மேற் பெரிதும் வெகுண்   தைப் புத்தருணர்ந்து, அவர்க்கு ஆறுதல் சொல்லி   னுடைய அன்பையே வியந்துபேசி உயிர்விடுத்தனர். ஆதலாற், புத்தர், கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்னும் அறத்திற் றலைநின்றவர் என்பது ஐயுறற்பாலதன்று. மேலும், ஊனுணவு புத்தரது முடிவிற்கு ஏதுவாயிற்று என்பதனால், ஊனுணவு கொள்வதன் தீமையும இவ்வரலாற்றினால் நன்கு விளங்காநிற்கும்.

இன்னும், புத்தரையடுத்துத் தோன்றி உலகமெங்கணும் அவர்தம் அறமொழிகளைப் பரவச்செய்து வந்த அசோக மன்னன் தான் செதுக்கிய முதற் கல்வெட்டில், "உணவுக்காகவாவது, வேள்வி வேட்கும்பொருட்டாகவாவது எந்த உயிரையுங் கொலைசெய்தல் ஆகாது" என்று பொறித்திருத்தலும், எட்டாவது கல்வெட்டில் "மூச்சுவிடும் எந்த உயிரையுங் கொலை செய்யப்படுதலினின்றும், பலியிடப்படுதலினின்றும் முற்றும் விலக்

குதலால் மட்டுமே சமயமானது வளரும் என்று பொறித்திருத்தலும் புத்தருடைய கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை அறத்தை நன்கு விளக்கிக்காட்டும்.

இனி, யூதர்க்கும் கிறித்துவ சமயத்தவர்க்கும் முதனூலாகிய பைபிளின் முதலாகமத்திற் கடவுள் உலகங்களைத் தோற்றுவித்து மக்கட்கு முதற்றாய்தந்தையரைப் படைத்தபின் அவரை நோக்கி "நிலத்தின்மேலுள்ள வித்துக்களைத்தரும் ஒவ்வொரு பூண்டினையும், வித்துக்களோடு பழத்தையுந் தரும் ஒவ்வொரு மரத்தினையும் யான் உமக்குத் தந்திருக்கின்றேன். அவை உமக்கு உணவாகுக." என்று கூறியருளினார் என்பது விளக்கமாகச் சொல்லப்பட்டிருத்தலாற், கடவுளால் முதன்முதல் மக்களுக்கு உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டவை புற், பூண்டு, மரம், செடி, கொடிகளின் பயன்களேயா மென்பது இனிது பெறப்படுகின்றது. மேலும், 'ஐசாய' என்னும் ஆகமத்தில் உயிர்களைக் கொன்று பலியிடுவோரை விளித்து, "நீங்கள் என்னைநோக்கிச் செய்யும் வேள்விகள் எதன்பொருட்டு? நன்றாய் வளர்க்கப்பட்ட விலங்குகளின் கொழுப்பையும், செம்மறியாடுகளைப் பொரித்த அவி உணவையும் எனக்கு நிறையக் கொடுத்தீர்கள்; ஆனால், எருதுகள், ஆட்டுக்குட்டிகள், வெள்ளாட்டுக் கிடாய்கள் இவற்றின் இரத்தத்தில் யான் மகிழ்ச்சி யடையமாட்டேன். என்னெதிரில் நீங்கள் வரும்போது எனது மன்றத்தை மிதிப்பதற்கு யார் இவைகளை உம்மிடம் பெற விரும்பினார்?" என்று சொன்னமை நன்கெடுத்துக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. மேலும், கடவுள் முதற்றாய்தந்தையர்க்குத் தந்த பத்துக் கட்டளைகளுள் "நீ எதனையும் கொல்லாதே" என்பது முதற்கட்டளையாகக் காணப்படுகின்றது.

இனிக் கிறித்துவக் கொள்கையை நிலைநிறுத்திய ஏசுநாதரும், அவர் மாணாக்கர்களும் ஊனுணவு கொள்ளாதவர்களென்பது அவர்களைப்பற்றிக் கூறும் வரலாறுகளால் நன்கு விளங்கும். ஏசுநாதர் நாற்பதுநாள் பட்டினிகிடந்து தவம் புரிந்தார் என்பது கிறித்துவக் கொள்கைநூல்கள் கூறுகின்றன. அவருடைய மாணாக்கர்களில் ஒருவராகிய, 'மத்தேயு' என்பார் வித்துக்கள், கொட்டைகள், காய்கள் முதலியவற்றையே உண்டா

ரல்லது ஊனுணவு உண்டிலர் என கிலெமென்ஸ் என்பவர் எழுதியிருக்கின்றார். கிறித்துவரின் திருக்கோயிலுக்கு முதற்றலைவராகிய ஜேம்ஸ் முனிவர் எந்தக்காலத்தும் ஊனுண்டதே இல்லை என்று ஈஜிசிப்பஸ் என்னும் சரித்திர (வரலாற்று) க்காரரும், ஆகஸ்டின் முனிவரரும் கூறுகின்றனர். இங்ஙனம் ஏசுநாதர்தம் மாணாக்கர்களே ஊனுணவு கொள்ளாதவர்களாய் இருந்தது தம் ஆசிரியர் அவ்வருள் ஒழுக்கத்தில் மிக்கவராய் இருந்தமைபற்றியே யாம். அற்றேல், ஏசுநாதர் தம்மிடம் வந்திருந்த குடிமக்கள் பசியால் வருந்தியது கண்டு அவர்கட்கு மீனையும் அப்பத்துண்டுகளையும் வாழ்த்திக் கொடுத்தாரென்று கூறுவதென்னையெனின், அக்காலத்திலிருந்த யூதர்களில், அறிவிற் சிறந்த சிலரைத்தவிர, மற்றைப் பொதுமக்க ளெல்லாரும் ஊனுணவு கொண்டு உயிர்வாழ்ந்தவர்களே யாவர். நாளேற நாளேற அவ் யூதமக்கள் உயிர்க்கொலையிலும், அதன்வழியே வரும் பல தீவினைகளிலும் பெருகி வந்தமையின், அவர்களைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்தும் பொருட்டே ஏசு இறைவனருளால் அவர்களிடையே பிறந்தருளினார். அவர்களிடையிற் பிறந்து வளர்ந்த அவர் முதலில் தம்மைத் தூயராக்குதல் வேண்டியே நாற்பதுநாள் பட்டினிகிடந்து தவஞ்செய்தார். அத்தவம் முற்றுப் பெற்றபின், அவர் அவ் யூதமக்கட்கு நல்லறிவு புகட்ட முன்வந்தார். வந்தவர் அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கட்கு முற்றும் மாறாய் நின்று, அவர்கட்குக் கொல்லாமை முதலிய உயர்ந்த ஒழுக்கங்களைக் கூறப் புகுந்திருந்தால், அவர் சொற்களை எவருஞ் செவிகொடுத்துக் கேட்டிரார். பாகனுக்கடங்காது கடிவாளத்தை யறுத்துக்கொண்டு சடுதியில் விரைந்தோடும் ஒரு குதிரையை அந்நேரத்தில் உடனே பிடித்து அடக்கப் புகுந்தால் அது சிறிதுங் கைகூடாது. பின் அது விரைந்தோடும் வழியே விடுத்து அது தன் மும்முரம் அடங்கி ஓய்ந்த பின் அதனைப் பிடித்து அடக்கிக்கொள்ளுதல் எளிது. அதுபோலவே, ஊனுண்டு கொடிய விலங்குகளைப்போல் உயிர்வாழ்ந்த அவ் யூதர்களின் பழக்க வழக்கங்களுக்கு இயைந்து நிற்பவரைப்போற் காட்டி அவர்களைத் திருத்துவதே ஏசுவின் திருவுள்ளக்கருத்து ஆதலால் தமது நல்லுரை கேட்கவந்த அவ்

யூதர்க்கு அவர்கள் பட்டினியாயிருத்தல் உணர்ந்து அப்பத் துண்டுகளையும் மீன் துண்டுகளையும் உணவாகக் கொடுத்தருளி னர். இங்ஙனங் கொடுத்தவிடத்தும் மாடு, ஆடு, கோழி முத லான உயர்ந்த உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின் ஊனைக் கொடா மல், அவைகளுள்ளும் தாழ்ந்த படியில் உள்ள மீன் இறைச்சி யையே கொடுத்தார். ஐயறிவுடைய சிற்றுயிர்களிலும் ஆடு, மாடு, குதிரை, பன்றி, கோழி முதலியவற்றைக் கொல்லும் தீவினையைவிட மீன்களை வலைவீசிப் பிடிக்கும் தீவினை குறைந்த தாகலின் அவர்களது வழக்கங்களுள் தீவினை குறைந்த அதற்கு ஒருவாறு ஒத்து நடப்பாராயினர். கைக்கும் மருந்துண்ணாத குழவிக்கு இரக்கமுடைய அன்னை கருப்பங்கட்டியில் அம் மருந்தைப் பொதித்துவைத்து ஊட்டி அதன் நோய் தீர்த்தல் போல, இயேசுவும் தம் அறவுரைகளாகிய மருந்தை யுட்கொள் ளமாட்டாத யூதர்க்கு அவர்க்கு இனிக்கும் அவர்தம் வழக்கங்க ளாகிய சிலவற்றுடன் சேர்த்துக்கொடுத்து அவர்களை நல்வழிப் படுத்துவாராயினர். மேலும், தமக்கு நன்மாணாக்கரைத் தேர்ந் தெடுக்கையில் அவர்களை மீன்பிடிக்கும் செம்படவர் குடியினின் றும் எடுத்தது என்னையென்று ஆழ்ந்து ஆராய்ந்தால், கொல் லாமை யறத்தில்நின்ற அவர் திருவுள்ளக்கருத்து நன்கு புல னும். மீன் பிடிக்கும் ஒருவனை அத்தொழிலினின்றும் நீக்கி நல்வழிப்படுத்தினால், எத்தனையோ மீன்கள் உயிர்பிழைக்கும்! அம்மீன்களைத் தின்று உயிர்வாழும் எத்தனையோ மக்கள் அத் தீவினையினின்றும் விலகிப் பிழைப்பர். இதுபற்றியே, இக் காலத்திருந்த இராமலிங்க சுவாமிகளும் செம்படவர் பலரை யும் ஊன்விற்பார் பலரையும் சைவராக்கினர்.

மேலும், ஊன்விருப்புடையார்க்குப் பட்டினிகிடந்து உடம் பைவாட்டித் தவம்புரியும் மனவொருமைப்பாடு உண்டாகாது. அது பற்றியே ஔவையார் "நோன்பென்பது கொன்றுதின்னாமை" என்றும் "படைகொண்டார் நெஞ்சம்போல் நன்று ஊக்காது ஒன்றன், உடல்சுவை உண்டார் மனம்" என்று திருவள்ளுவனா ரும் அருளிச்செய்திருக்கின்றனர். ஊனுணவினால் உடம்பு அள வுக்குமிஞ்சிக் கொழுப்பேறி நோயைவருவித்தலோடு ஐம்பொறி களை அடக்கித் தவம்புரிதற்கும் இடையூறு பயக்கும். ஆகவே,

தவம்புரிவா ரெல்லாரும் ஊனுணவை அறவே ஒழித்தவராக இருத்தல் வேண்டுமென்பது திண்ணம். ஏசுநாதர் சிறுவரா யிருந்தபோது தம் தாய்தந்தையரால் ஊனுணவு ஊட்டப்பட்ட வரா யிருக்கலாம். அங்ஙனம் ஊனுணவு உண்டு வளர்ந்த தமது உடம்பு தவவொழுக்கத்திற் கிசையாது என்று கண்டே அவ் வுணவால் வந்த நச்சு நீரையும், மிகு கொழுப்பையும் புறங் கழித்தற்பொருட்டு அவர் நாற்பதுநாள் பட்டினிகிடந்து நோன் பியற்றினார். அங்ஙனம் நோன்பியற்றிய பின்னர்த் தம் வாழ் நாள் முடியுமட்டும் அவர் எங்கும் ஊனுணவு கொண்டிலர். அவர் வரலாற்றினைக் கூறும் நூல்களும் அவர் ஊனுண்டா ரெனக் கூறுகின்றில.

இனிக் கிரேக்கருட் பழையகாலத்தில் அறிவான்மிக்க சான் றோராகிய பித்தாகொரஸ் என்பவரும், பிளேட்டோ என்பவ ரும் ஊனுண்ணா அறத்தின்கண் நின்றதோடு பிறரும் அங்ஙன மே அதனைக் கடைப்பிடித்தொழுகும்படி அறிவுறுத்திவந்தனர்.

இனி, ஊனுணவு கொள்வார்க்கு நுண்ணுணர்வும் பேரறி வும் இல்லாமற் போவதோடு உடம்பும் பொலிவிழந்துபோகின்ற தென்பதைப் பண்டைக்காலத்திருந்த மேன்மக்கள்சிலர் உணர்ந் திருந்தன ரென்பது கிறித்துவர் மறையாகிய விவிலிய நூலில், தானியேல் என்னும் மறையிற் சொல்லப்பட்டிருத்தல்கொண்டு நன்கறிகின்றேம். தானியேல் என்னும் பெரியவரும், அவ ரைச்சார்ந்த சிலரும் தம்மைவருவித்த ஓர் அரசன் றந்த ஊனுண வையும், கொடிமுந்திரிச் சாற்றையும் உட்கொண்டு தம்மை மாசுபடுத்திக் கொள்வதற்கு இசையாராய்த் தாமுண்ணுதற்கு வித்துக்களையும், பருகுதற்குத் தூய தண்ணீரையுமே தரும் படி கேட்டனரென்றும், அதுகண்ட அவ்வரசனின் ஏவலாட் கள் அரசன் கட்டளைக்கு மாறாக அங்ஙனங் கொடுப்பின், அவர் கள் உடம்பு இளைத்து முகம்வாடிப் போவார்களென்று அஞ்சி வருந்தி நிற்க, அதனையுணர்ந்த அப்பெரியவர், "எமக்கு வித் துணவும், அரசனைச் சேர்ந்தார்க்கு ஊனுணவுங் கொடுத்துப், பிறகு எம்மையும் அவரையும் ஒப்பிட்டுநோக்குக" என்றுகூற, அவர்கள் அங்ஙனமே செய்தபிறகு, அப்பெரியவரும் அவரைச் சார்ந்தாரும் பேரறிவும், எல்லாக்கலைஉணர்வும் நிரம்பிக் கனவு

நிகழ்ச்சிகளையும், மறைபொருட் டோற்றங்களையும் காணும் புலமையைத் திருவருளால் தரப்பெற்றுப் பெரும் பொலிவுடையராய்த் திகழ்ந்தனரென்றும், அவ்வரசன் ஊனுணவு கொள்வாராய்த் தன்னிடத்துள்ள மறைமொழியாளரும் (மந்திரக்காரரும்) கோள் நூலாரும் (சோதிடரும்) ஆகிய எல்லாரினும் பார்க்க அப் பெரியவரும், அவரடியாரும் அறிவாற்றல்களிற் பத்துமடங்கு சிறந்தவராய் விளங்குதல் கண்டு வியந்தனன் என்றும் தானியேல் மறைநூலின் முதலியலில் (அதிகாரத்திற்) சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

இனி, மகமது மதத்தை (கொள்கையை) நிலைநிறுத்திய மகமது முனிவர் அரேபியா நாட்டிற் கடவுளருளால் தோன்றியபோது, அங்கிருந்த மக்களெல்லோரும் மிகக் கொடியவர்களாய்ப் பல விலங்குகளையும், சிற்றுயிர்களையும் கொன்று அவற்றின் ஊனைக் குருதி ஒழுகஒழுகத் தின்னும் இயல்பினராய்ப் பல பெருந் தீவினைகளைச் செய்து உயிர்வாழ்ந்து வந்தனர். அக் கொடியவர்களை அக் கொலைத் தொழில், புலைத் தொழில்களினின்றும் விடுவித்தற்பொருட்டு மகமது முனிவர் எவ்வளவோ முயன்று பார்த்தும் முடியாமையால், இயன்ற மட்டுமாவது அவர்களவற்றை விடத்தக்கபடி, “தானேயிறந்தனவும், பன்றியின் இறைச்சியும், குருதியும், கடவுளல்லாத பிறர்க்கென்று வரைந்து வைக்கப்பட்டனவும், கழுத்து நெரித்துக் கொல்லப்பட்டனவும், மண்டை உடைத்துக் கொல்லப்பட்டனவும், கீழே விழுந்து குத்தப்பட்டனவும், உங்களாற் கொல்லப்படாமல் ஏனை மறவிலங்குகளால் தின்னப்பட்டனவும் உங்களால் விலக்கப்படுவனவாகுக” என்று கட்டளை தந்தார்.

கடவுளுக்கு என்று ஏற்பியாமல் அவர்கள் ஊனுணவு கொள்ளலாகாதென்று விலக்கினது கடவுளையும், அவர் பேரிரக்கத்தோடு எல்லா உயிர்களுக்கும் உடம்புகளைப் படைத்துக் கொடுத்திருத்தலையும் அவர்கள் கருத்தூன்றி நினைக்க நினைக்க உயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் இறைச்சியைத் தின்னுங் கொடுஞ் செயலைத் தாமாகவே விட்டுவிடுவர் என்பது கருதியேயாகும். இனிக் கழுத்தை நெரித்தும் மண்டையை யுடைத்

துங் கொல்லப்படுவன, வேள்விக்களத்தில் கழுத்து நெரித்துக் கொல்லப்படும் யாட்டையும், மாடடிக்குங் கொட்டில்களிற் சம்மட்டியால் மண்டையுடைத்துக் கொலலப்படும் மாட்டையுங் குறிக்கின்றமையால், அங்ஙனம் மிகக் கொடுமையாக அவ்யாடு மாடுகளைக் கொல்லுங் கொலைத்தொழிலினின்றும் மகமதியரை விலக்குதற் பொருட்டாகவே, அவ்வாறு கொல்லப்படும் அவற்றின்ஊனைத் தின்னலாகாதென்று மகமதுமுனிவர் மேற்கூறிய வாறு கட்டளையிடுவாராயினர். மேலுங், கொரான் வேதத்தின் இரண்டாம் பாகத்தில் ஐம்பத்தெட்டாவது அறிவுரையானது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

"அவற்றின் ஊனும் இரத்தமும் எந்தவகையாலுங் கடவுளைசசென்று சேரமாட்டா. ஆனால், உங்களிடம் உள்ள பேரன்புமட்டுமே அவரைச்சென்று சாரும்."

இவ்வுரையினால் சிற்றுயிர்களைக்கொன்று கடவுளுக்கு ஏற்பிக்கும் ஊனுங்குருதியுங் கடவுளால் ஏற்கப்படமாட்டா என்பதூஉம், அவனடியார்கள் உயிர்க்கொலையின்றி மெய்யன்போடு செய்யும் வழிபாடு ஒன்றுமட்டுமே அவரால் ஏற்றுக்கொள்ளப் படும் என்பதூஉம் இனிது அறிவிக்கப்படுகின்றன அல்லவோ? மேலுங், கொரான் முதற்பாகத்தின்கண் உள்ள எண்பதாம் அறிவுரையானது பின்வருமாறு காணப்படுகின்றது:

"அதன்பின், ஆடவன் தன் உணவை நோக்கக்கடவனாக. யாம் மழையைப் பொழிவிக்கின்றேம்; அதன்பின் கீறத்தகக நிலத்தைக்கீறுகின்றேம்; அதன்கண் விளைபொருள்களைவிளைவிக்கின்றேம்; அதன்பின் முந்திரிக் கொடியினையுங், குளகினையும், ஒலிவமரத்தினையும், பேரீந்தினையும், அடர்ந்ததோட்டங்களையும், கனிகளையும், கீரைகளையும் உனக்கும் உன்னுடைய ஆடுமாடுகளுக்கும் உணவுக்காகத்தந்திருக்கின்றேம்."

என்று இதன்கண் எல்லாம்வல்ல இறைவன் ஆடவனைப் படைத்து, அவனுக்கு உணவாவன இன்னவையென்று வரையறுத்துக் கூறுகின்றுழிப், பயிர்பச்சைகளால் வரும் உணவையே வகுத்துக்காட்டுகின்றனரல்லால், வேறு ஊனுணவைச் சிறிதும் எடுத்துரையாமை கருத்திற் பதிக்கற்பாற்று. இங்ஙனமாக மகமதியர்க்குச்சிறந்தவேதமான கொரானில் மக்களுக்கு இறைவனால்

உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டவை: மரஞ் செடி கொடிகளின் பயனாகிய பழமும் வித்துங் கீரையும் பூவுங் காயுங் கிழங்குகளுமே யாதல் தெற்றெனப்புலனாகின்றதன்றோ? என்று இதுகாறுங்கூறிய வாற்றால் உலகத்தின்கண் தொன்றுதொட்டுப் பரவியிருக்கும் யூதம், சைவம், பாரசிகம், சமணம், பௌத்தம், கிறித்துவம், கிரேக்கம், மகமதியம், என்னுஞ் சிறந்த சமயங்களும், அச்சமயங்களை நிலைநாட்டிய சான்றோர்களும், அவர்கள் அருளிச்செய்த வேதங்களும் ஆகிய எல்லாம் ஒத்து ஒருமுகமாய் நின்று கொலைத்தொழிலால்வரும் ஊனுணவை முற்றும்விலக்கிச் சைவஉணவினையே வற்புறுத்திக்கூறுதல் இனிது விளங்காநிற்கும் என்பது.



சைவ உணவுக்கு மாறான கொள்கைகளின் மறுப்பு

இன்னும் ஒருசாரார், 'உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின் ஊனை விற்பவர்களுக்கே பாவம் உண்டாம், அதனைவாங்கி உண்பவர்க்குப்பாவம் இன்று,' எனக்கூறுநிற்பர். விலைக்குவிற்கும்ஊனைவாங்குவார் எவருமேஇல்லராயின், அதனைவிற்பாரும் அதன்பொருட்டு உயிர்களைக்கொல்வாரும் இலராதல் சிறுமகாரும் உணர்வரல்லரோ? இவ்வியல்பினை நன்கு தெளிய வைத்தற்கே தெய்வப் புலமைத்திருவள்ளுவநாயனார்,

"தினற்பொருட்டாற் கொல்லா துலகெனின் யாரும்
விலைப்பொருட்டால் ஊன்தருவார் இல்" என்று அருளிச் செய்தார் என்க.

இனி, மக்களின் பற்களமைப்பு ஊன்உணவுகொள்ளுதற்கு ஏற்றதாக இருத்தலால், அவர்கள் ஊன்தின்பது குற்றமாகாதென்பார் கொள்கையினை ஆராய்வாம். முன்பற்களின் ஓரமாய் இருபுறத்தும் மக்கள் வாயில் அமைந்துள்ள நான்கு நாய்ப் பற்களுங் கூரியனவாய் இருத்தலால், அவை ஊனைக் கிழித்துத் தின்பதற்குத்தான் கருவியாக அமைக்கப்பட்டன வென்பது அவரது கருத்து. ஊனையே தின்று உயிர் வாழும் நாய் பூனை ஓநாய் புலி சிங்கம் முதலிய விலங்குகளின் பற்களெல்லாம் முற்

றும் கூர்மையாய் இருக்க, மக்களுக்குமட்டும் நான்கு கூர்ம்பற்கள் இருத்தல் ஏன் என்று அவர் ஆராய்ந்து பார்ப்பாராயின், அவை சைவஉணவுப் பண்டங்களிலேயே, முந்திரிக்கொட்டை வாதுமைக்கொட்டை தேங்காய் முதலான வன்பொருள்கள் இருத்தலின், அவற்றைக்கடித்து நறுக்கித் தின்பதற்குக் கருவிகளாகவே அந்நான்கு கூரியநாய்ப்பற்களும் மக்கள் வாயினுள் அமைக்கப்படலாயின என்னும் உண்மை விளங்காநிற்கும். மக்கள் ஊனுணவு கொள்ளுதற்கே பிறந்தவர்களாயின், அவர்களின் வாயில் தட்டைப்பற்களே இல்லாமல் எல்லாம் நாய்ப்பற்களாகவே யல்லவோ அமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். பெரும்பாலும் மக்கள்வடிவினை யொத்திருக்கும் வாலில்லாக் குரங்குகளும், பெருங்குரங்குகளுங், காட்டுமனிதனுங்கூட மக்களுக் குள்ள தட்டைப் பற்களும் ஒத்திலுள்ள நான்கு நாய்ப்பற்களும் உடையனவாயிருந்தும், அவை ஒருசிறிதும் இறைச்சி தின்னுமற் காய் கனி கிழங்குகள் கொட்டைகள் முதலான சைவஉணவுப் பண்டங்களையே தின்னக் காண்கின்றேம். ஆகவே, மக்களுக்குள்ள கூரிய நாய்ப்பற்கள் நான்கும், மரக்கறியுணவிலேயே வன்பண்டங்களாய் இருப்பவைகளைக் கடித்துப்பிளந்து தின்பதற்காக வகுத்து அமைக்கப்பட்டனவே யல்லாமல், மற்றைச் சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் தசையை உண்பதற்காக அமைக்கப்பட்டன அல்லவென்பது நன்குபுலனாகின்றதன்றே?

மேலும், மரக்கறியுணவே உட்கொள்கின்றவர்களுக்குப் பற்கள் சிறிதும் பழுதுபடாமல் வெண்மையாய் அழகுற்று விளங்க, ஊன்தின்பவர்களுக்குள்ள பற்களோ பல்வகைநோய்கள் கொண்டு அவர்தம் பற்களைப் பழுதுபடுத்தக் காண்கின்றேமாகலின், மக்களின் பல்லமைப்புப் புலால் தின்பதற்குச் சிறிதும் ஏற்றதன்றென்பது நன்கு உணரப்படும். அங்ஙனமாயிற், சைவராயிருப்பாரிலும் பலர் பல்நோயால் துன்புறக் காண்கின்றேமேயெனின்; மரக்கறியுணவுப் பொருள்களிலும் நஞ்சு உள்ள காப்பிக்கொட்டை தேயிலை கோக்கோ சுண்ணாம்பு புகையிலை முதலியவைகளைச் சைவரும் பார்ப்பனரும் மிகுதியாய் உட்கொள்ளக்காண்டலானும், மட்பாண்டங்களில் உணவு சமைத்

தல் இழிவெனக்கருதித் துரு களிம்பு முதலான கொடுநஞ்சு வாய்ந்த இரும்பு ஈயம் செப்பு பித்தளை அலுமீனியம் முதலான தாதுப்பொருள்களால் ஆக்கியகலங்களில் அவர்கள் தமது சைவவுணவைச் சமைத்து அதனை நஞ்சாக்கக்காண்டலானும், நோய் கொண்ட பாதரின் சேர்க்கையாற் கொறுக்கு, கைகாற்பிடிப்பு முதலான நச்சுப் பிணிகளாற் பற்றப்பட்டு அவர்கள் இரத்தம் நஞ்சாகித் துன்புறக் காண்டலானும் சைவரிற் சிலர் பலரும் பார்ப்பாரிற் சிலர் பலரும் அவ்வாறு பல்நோய் கொள்கின்றாரென்க. எனவே, பல்நோய்வருவித்தற்குரிய ஏதுக்கள்பலவற்றிற், புலால் உண்பது முதன்மைபெற்ற தொன்றாகும் என்று உணர்ந்து கொள்க. ஐரோப்பிய நாட்டிலுள்ள வெள்ளைக்காரர் பெரும்பாலும் புலாலுணவுகொள்பவர்களாய் இருத்தலினாலேயே, அம்மக்களெல்லாரும் பல்நோயாற் பெரிதுந் துன்புறுகின்றார்கள். அந்நாட்டிற் பல்நோய் பரவியிருத்தல்போல் இந்நாட்டில் அந்நோய் பரவாமை, இங்குள்ளார்பெரும்பாலும்மரக்கறியுணவு உட்கொள்பவர்களாய் இருத்தலினாலேயாம் என்க.

மேலும், புகழ்பெற்ற மருத்துநூலாசிரியராகிய ஹேக் (Dr. A. Haig.) என்பவர் சிவிங்கிப்புலி, வாலில்லாக்குரங்குகளின் வாயிலும் மக்கள் வாயிலும் அமைந்த பற்களைத் தனித்தனியே மெழுகிற்பதியவைத்து ஒப்பிட்டுநோக்க, ஊன்தின்னும் புலியின் பற்கள்கூர்ங்கத்தியின் முனைபோன்றபதிவும், பழந்தின்னுங்குரங்குகள் மக்களின்பற்கள் கூர்மையின்றி ஒத்தபதிவும் உடையனவாய் வேறுபட்டிருத்தலைக் கண்டார். அதுவேயுமன்றி, ஊனுணவு கொள்ளாத விலங்குகட்குக் கால்களிற் குளம்புகள் இருப்ப, ஊனுணவு கொள்பவற்றிற்கோ அவற்றிற் கூரியநகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. மக்களுக்கோ கூரியநகங்களுங் கூரியபற்களும் இல்லாமை கருத்திற்பதிக்கற்பாற்று. *குவியர் (Cuvier) என்னும் ஆசிரியரைத் தலைவராய்க்கொண்ட மருத்துநூலறிஞர் அத்தனை

---

* "Medical Gentlemen, all of them without a single exception, have testified that the anatomical conformation of the human being, teeth included, is strictly frugivorous," Dr. R. T. Trall's 'The Scientific Basis of Vegetarianism', p. 27.

பெயருந் தாந்தாம் ஆராய்ந்தறிந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிபாக, ஒத்துஒருமுகமாய்நின்று, "மக்களுடம்பின் அமைப்பானது—பல்லமைப்பும் உட்படப், பழவகைகளை உணவாகக் கொள்வதற்கே ஏற்றதாவது திண்ணம்" என்று உரைநாட்டுகின்றார் என மருத்துநூற் பெரும்புலவரான **ட்ரால்** என்பவரும் எடுத்துக் கூறினார்.

இங்ஙனங் காய்கறியுணவு கொள்ளவேண்டிய மக்கள், அதனைவிடுத்து, நச்சுநீரும், நாறுங்கழிவுகளும், நோய்களும், அழுக்குகளும், அழுகலும்நிறைந்த எல்லாவகையான இறைச்சிகளையுந் தின்கின்றனர். இவ்வாறு தின்பதனால் அவர்களுடைய உடம்பு நாறிநலங்குலைய, உடம்பின்உள்ளே அமைந்த இரத்தக் குழாய்கள் அவ்அழுகற்சாறுகளால்அடைபட்டுப்போக, உடனே அவர்கள் வயிறு குமட்டிக் கக்கியுந் துப்பியும் சளிகளை உமிழ்ந்துங், கடுங்காய்ச்சலும் விக்கலும் வயிற்றுவலியும் நரம்புவலிப்புங்கொண்டுந்துன்புற்றுத் துடிதுடிக்கின்றனர்; ஆனால், இவ்வாறு துன்புறலானது எதனால் என்றறியாமல் திகைத்து, உடனேமருத்துவரைத் தம்பால் வருவிக்கின்றனர். அம்மருத்துவரும் இஃது எதனால் வந்ததென்றறியாமல் அவருந் திகைக்கின்றனர். மற்று, உண்மையுணர்ந்தவர்களோ இவ்வளவு துன்பமும் ஊன் உண்டமையால் வந்ததென்பதனை நன்குணர்வர். காய்கறிப்பண்டங்களைத் தூளாக அரைத்துக்கொடுக்குந் தட்டைப்பற்கள் வாய்ந்த மக்கள், அக் கனி காய் கிழங்குகள் வித்துக்களையே உட்கொள்வார்களாயின், அவை அப்பற்களால் நன்றாய் அரைக்கப்பட்டுத் தீனிப்பையிற் சென்றவுடனே எளிதிற் செரித்து, இரத்தத்திற் கலந்து உடம்பை நல்லநிலையில் வைக்கும்; மற்று, அவ்வியற்கைக்கு மாறாகப் பல்வகைஇறைச்சிகளையுந் தின்பராயின், அவர்தப் பற்கள் அவற்றைச் செவ்வனேகிழித்து நீர்ப்பதமாக்க மாட்டாமையின், அவ்விறைச்சி சிறுசிறுதுண்டுகளாக வயிற்றினுட்சென்று செரிமானமாகாமல்நின்று, மேற்கூறிய கொடுநோய்களை யெல்லாம் வருவிக்கின்றன வென்று மேற்காட்டிய **ட்ரால்** என்னும் ஆசிரியரே இவ்வுண்மை நிகழ்ச்சிகளை நன்கெடுத்து விளக்கினார். ஆகவே, மக்களின் பல்லமைப்புச் சைவவுணவு கொள்ளுதற்கே ஏற்றதென்பது தெற்றென விளங்கும். இவ்வுண்மையினை மேல்நாட்டாசிரியரைப்போல் நன்கு ஆராய்ந்து பார்க்கமாட்டாதார்,

மக்களின் பல்லமைப்புப் புலாலுணவு கொள்ளுதற்கே ஏற்றதெனப் பகுத்தறிவின்றி யுரைத்துத், தாம் மறவிலங்குகளுக்கு இனமுடையராதலைக் காட்டுவாராதலின், அவர்தம் புல்லியவெள்ளறிவுரையினைநம்பி எவரும் புலாலுணவுகொள்ளுந் தீவினைப் படுகுழியில் வீழாதிருப்பாராக!

இனிப், பகலவன் வெப்பம்மிகுந்த நாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு வேண்டப்படாதாயினும், பனியுங் குளிரும் மிகுந்த வடமுனை தென்முனைகளை யடுத்த நாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு இன்றியமையாததாகும் என்று முழக்கம் இடுவார் கூற்றினைச் சிறிது ஆராய்வாம். இந்நிலவுலகத்திற்புற்பூண்டு மரஞ் செடி கொடிகள் முதலான ஓரறிவுடைய உயிர்கள்முதல், இரண்டு முதல் ஐந்தறிவுடைய ஊர்வன நகர்வன திரிவன பறப்பனவாகிய சிற்றுயிர்களும், ஆறறிவுடைய மக்களும் முதன்முதற்றோன்றிய இடம், இந்நிலத்தின் நடுமையத்தைச் சார்ந்த இத்தென்னாட்டை யடுத்துத் தெற்குவடக்காய்ச் சென்ற குமரிநாடே யாகுமென்று மேனாட்டு இயற்கைநூல் ஆசிரியர்கள் முடிவுகட்டிச் சொல்லியிருக்கின்றார்கள்*. அக்குமரிநாடோ இப்போது தென் கடலுள் மூழ்கிக்கிடக்கின்றது. அந்நாடு கடலாற் கவரப்பட்ட பல்லாயிர ஆண்டுகளுக்கு முன்னேதான், அந்நாட்டில் உயிர் வாழ்ந்த விலங்குகளும் மக்களும் பலமுகமாய்ப் பிரிந்து வடக்கு வடமேற்கு வடகிழக்கில் உள்ள நிலங்களிற் சென்று குடியேறியதாகும். குமரிநாட்டில் இருந்தவரையில் எல்லாஉயிர்களும் மரஞ் செடிகொடிகளின் பயனான இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்கள் என்னும் இவற்றையே உணவாகக்கொண்டுஉயிர்வாழ்ந்தன; ஏனென்றாற், சூடுமிகுந்த அந்நாட்டிலும் அதனை யடுத்துள்ள பிறநாடுகளிலும் மேற்கூறிய சைவ உணவுப் பண்டங்கள் ஏராளமாய்க் கிடைத்தலின் அந்நாட்டை விட்டுப் பனியுங் குளிரும் மிகுந்த வடநாடுகளுக்குச் சென்ற உயிர்களோ, அங்கே புற் பூண்

* "But there are a number of circumstances (especially chorological facts) which suggest that the primaeval home of man was a continent now sunk below the surface of the Indian Ocean." Prof. E. Haeckel's 'The History of Creation,' Vol. 1, p. 437.

களும் இல்லாமல் எல்லாம் வெறுநிலமாக இருந்தமையின், தமது கொடிய பசித்துன்பம் பொறுக்க மாட்டாமல் ஒன்றை யொன்று பிடித்துக் கொன்று தின்பவாயின. மற்றுக், குமரிநாட்டை விட்டுச் சென்ற உயிர்களுள்ளும் நுண்ணறிவு வாய்ந்தனவகள், கடுங்குளிர்மிகுந்த வடநாடுகளை நோக்கிச் செல்லாமல், தென்பகுதிக்கண்ணுள்ள மற்றநாடுகளிலேயே குடியேறிச் சைவ உணவுப்பண்டங்களையே தின்று உயிர்வாழலாயின. வடமுனை நோக்கிச்சென்ற உயிர்கள் அப்பக்கங்களில் மரக்கறியுணவு கிடைக்கப் பெறாமையின் ஒன்றையொன்று பிடித்துத் தின்று ஊனுணவு கொள்ளக் கற்றுக்கொண்டபின், பெரிய உயிர்களாயிருந்தவை சிறியஉயிர்களைக் கொன்று தின்று சிலகாலம் வரையில் தமது கொடும்பசியை ஆற்றிவந்தன. அச் சிறியஉயிர்களும் நாளடைவில் அங்ஙனம் அழிக்கப்பட்டு இல்லையாய் ஒழிந்த பின், ஊனுணவிற் பழகிய மற்றைப் பெரியஉயிர்களிற் பெரும்பாலன மீண்டுந் தென்பகுதிக்கண் உள்ள காடுகளை நோக்கி வரலாயின. வந்து இங்குள்ள காடுகளில் ஏராளமாய்க்கிடைக்கும் மான் மரை கடம்பை பன்றி முதலான மெல்விலங்குகளை இரையாகக் கொன்றுதின்று, ஊன் உண்ணும் பழக்கத்தை விடாவாய் அதன்கண் நிலைபெற்றன. ஆகவே, வடமுனை நோக்கிச் சென்று ஆங்குச் சிலகாலம் வைகி, மீண்டுந் தென்பகுதியிற் புகுந்து குடியேறிய வல்விலங்குகளாலும் நாகரிகம் இல்லா மக்களாலுமே ஊனுணவுகொள்ளுங் கொடிய பழக்கம் இந்நாடுகளிலும் உண்டாகிப் பரவலாயிற்றென்க. இவ்வாற்றால் வடமுனை நோக்கிச் சென்ற சிற்றுயிர்களும் நாகரிக அறிவில்லா மக்களுமே தாம் ஊனுணவு கொள்ளுங் கொடுந்தீவினையை முதன் முதற் கற்றுக் கொண்டார்கள் என்பதும், அதற்குமுன் இந்நிலத்தின் நடுவரையைச் சார்ந்த எல்லா இடங்களிலும் இருந்த எல்லா உயிர்களும் மரக்கறியுணவினையே உட்கொண்டு உயிர்வாழ்ந்தன என்பதும் நன்கு பெறப்பட்டன.

இனிப், பண்டைநாளில் வடமுனையை நோக்கிச்சென்ற மக்கள் அறிவும் நாகரிகமும் இல்லாதவர்களாகலின், தாம் சென்ற அந்நிலங்களிற் காய்கனி கிழங்குகள் கிடையாமை கண்டு, இக்காலத்திற்போல அவைதம்மைப் பிறநாடுகளிலிருந்து வருவித்துக்

கொள்ளும் வகையறியாராய்த், தம்மினுந் தாழ்ந்த விலங்குகளைக் கொன்றுஞ், சில வேளைகளில் தம்மிலேயே ஒருவரை யொருவர் கொன்றும் அவ்வழியாற் பெற்ற இறைச்சியை உணவாகக்கொள்ளவேண்டியவ ராஞர்கள். அக்காலத்திருந்த அறிவில்லா அம் மக்கட்கு அப்பனிநாடுகளிற் புலாலுணவு இன்றியமையாததாய் இருந்ததுகொண்டு, நீராவிப் பொறிகளின் உதவியால் நாகரிகமும் அறிவும் நாளுக்குநாள் விஞ்சும் இக்காலத்தில் அப்பனி நாடுகளில் இருப்பார்க்கும் புலாலுணவு இன்றியமையாதது என்பார் அறிவில்லாப் பேதையாக்களே யன்றி, அறிவுடைய மேன் மக்கள் அங்ஙனஞ் சொல்லார். ஒன்றுக்கொன்று ஆறாயிரம் நாழிகைவழி விலகிக்கிடக்கும் நாடுகளிலுள்ளார் எல்லாம் மிக அருகிலிருப்பாரை ஒப்பத் தத்தம் நாடுகளிலுள்ள விளைபொருள்களை மாற்றிக்கொண்டு ஊன் சிறிதும் உண்ணுமையாற் சைவவுணவினுலேயே எளிதாய் இனிது வாழ்தற்கான இசைவுகள் நன்கு வாய்த்திருக்கும் இந்நாளிலும் பனிநாடுகளில் உள்ளார்க்குப் புலாலுணவு இன்றியமையாததாகுமோ? அறிஞர்களே கூறுங்கள்!

அற்றன்று, பனிநாடுகள் குளிர்மிகுந்திருத்தலால், அங்குள்ள மக்களின் உடம்புகளில் வேண்டிய அளவுக்குச் சூடுண்டாக்கும் உணவே வேண்டியிருத்தலாலும், அங்ஙனம் உடம்பிற் சூடு பிறப்பிப்பது புலாலுணவே யல்லாமல் மரக்கறியுணவு அல்லாமையாலும் அவர்கட்கு ஊனுணவே சிறந்ததாமெனின், அது பொருந்தாது. உடம்பிற்கு ஆற்றலையுஞ் சூட்டையுந் தருதற்குரிய பசைமாவுஞ் சர்க்கரையுங் கொழுப்புஞ் சைவ உணவுப் பண்டங்களிலேயேமிகுந்திருத்தலை, இந்நூலின் துவக்கத்திலேயே நன்கெடுத்துக் காட்டி விளக்கியிருக்கின்றோம். தயிர், பால்நீர், கோதுமை, உழுந்து, வெண்ணெய், நெய், எள்நெய், கற்கண்டு, சீனி முதலான உணவுப்பொருள்களைச் செரிக்கும் அளவறிந்து உண்பவர்களுக்கு, எத்தகைய முயற்சியுஞ் செய்யக்கூடிய வலிவுஞ் சூடுந் தக்கபடி உண்டாகும். இவற்றின் பொருட்டுச் சிற்றுயிர்களின் இறைச்சியை யுண்ணவேண்டுமென் றுரைப்போர், உடம்புகளின் கூறுகளை வளர்க்கும் உணவுப்பண்டங்கள் இன்னவையென்று ஆராய்ந்து அறியமாட்டாதாராவர். சிற்றுயிர்

களின் உடம்பிலுள்ள சர்க்கரையுங் கொழுப்பும் அவ்வுயிர்களாற் பலமுயற்சிகளின்பொருட்டுப் பயன்படுத்தப்பட்டவைகளேயாதலால், அவற்றின் ஊனிலுள்ள அவை சாறுகழிந்தசக்கைகளேயாகும்; அச்சக்கைகளை உட்கொள்வார்க்கு ஆற்றலுஞ்சூடும் எங்ஙனம் வரும்? மற்றுப், புற் பூண்டு மரஞ்செடிகொடிகளின் பயஞான இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்துக்களில் உள்ள சர்க்கரையுங் கொழுப்புமோ எத்தகைய முயற்சியின்பொருட்டும் பயன்படுத்தப்படாதன ஆகும்; ஆகவே, அவை மக்களுடம்பில் ஆற்றலையுஞ் சூட்டையும் உண்டாக்குதற்கு முதற்றரமானவனவாகும். இவ்வளவுசிறந்த இச்சைவவுணவை விட்டு, இரண்டாந்தரமான ஊன்சக்கைகளை குளிர்நாடுகளில்உள்ளார்க்கு வலிவையுஞ் சூட்டையுந் தருமென்று அச்சக்கையைப் பிடித்துக் கூறுவோர் அறிவு வெறுஞ்சக்கையேயாகுமல்லாற் சாறுடையதாகுமோ? கூர்ந்து பார்மின்கள் அறிஞர்களே!

இனிப், பனிநாடுகளில் உள்ளாரெல்லாம் புலாலுணவே கொள்கின்றாரென்பதும் உண்மையுணராதார் வெற்றுரையாம். நம்மையாளும் ஆங்கிலநன்மக்கள் இருக்கும் இங்கிலாந்து தேயத்திற்கு வடக்கின்கண் உள்ளதான **ஸ்காட்லாந்து** தேயம் பனியுங் குளிரும் மிக்கதென்பது நிலநூலறிஞரும் பள்ளிக்கூடச் சிறுவருங்கூட நன்குணர்வர். அந்நாட்டிலுள்ள மக்கள் ஓட்டரிசியிற் செய்தஅப்பமும் உருளைக்கிழங்கும் பாலும் வெண்ணெயுமே உணவாகக் கொள்ளுகின்றார்கள். இவர்களின் வாழ்க்கை நிலைமைக்கண்டுணர்ந்த **ஆடம் ஸ்மித்** (Adam Smith) என்னும் பொருள்நூல் ஆசிரியர், “கசாப்புக்கடைக்காரன்தரும் இறைச்சி சிறிதும் இல்லாமலே, வித்துக்களுங் காய்கறிகளும், பால் வெண்ணெய் பாற்கட்டி எண்ணெய் முதலியனவுஞ்சேர்ந்து, மிகவுஞ் செழுமையான மிகவும் நலந்தருவதான மிகவும் உடம்பைவளர்ப்பதான மிகவும்உடம்பைத்தேற்றுவதான நல்லுணவாகுமென்பது நாம் பழக்கத்தாற் கண்டறிந்ததாகும்” எனமொழிந்திருக்கின்றார். ஐரோப்பா ஆசியா அமெரிக்கா என்னுந் தேயங்களின் ஊடுசென்று ஆங்காங்குள்ள மக்கள் வாழ்க்கையின் இயல்புகளை நன்கு கண்டறிந்த **அவ்வர்ட் மால்கம்** (Rev. Howard Malcolm) என்னுங் கிறித்துசமயகுரு “யான்கண்ட மிகநேர்த்தியான

மக்களுடம்பின் அமைப்புகளில்மிகச்சிறந்தது அயர்லாந்துதேயத்திலுள்ள மக்களின் உடம்பேயாகும்; இம்மக்கள் ஒருகாலும் ஊனுணவைச்சுவைத்ததேயில்லை." எனமொழிந்திருக்கின்றார்.* இவ்வாறு குளிரும் பனிக்கட்டியுநிறைந்த ஸ்காட்லாந்து, அயர்லாந்து முதலான நாடுகளிலுள்ள நன்மக்கள்பலருஞ் சைவவுணவே உட்கொண்டு, உடம்பிற் சூடுஞ் சுருசுருப்பும் உடையராய் இனிது உயிர்வாழ்ந்துவரல் கண்கூடாய் அறியப்பட்டிருத்தலின், பனிநாடுகளில் உள்ளார்க்கு ஊனுணவு இன்றியமையாததுஎன்று உரைப்பார் உண்மையுணர்ந்தாராவரோ? சிறிதும் ஆகாரென விடுக்க.

இனி, நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் நீரிலும் எண்ணிறந்த சிற்றுயிர்கள் நம் கண்களுக்குப்புலனுகாமல் இருக்கின்றன; பெருக்கக்கண்ணாடி (microscope) யினுதவிகொண்டுநோக்குவாமாயின், அவை எத்தனைகோடிக்கணக்காய் நம் உணவுப்பொருள்களிலும் பாலிலும் நீரிலும் ஏனையவற்றிலும் நிறைந்திருக்கின்றன என்பதை அறியலாம்; நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சிலும் எத்தனையோ கோடிக்கணக்கான சிற்றுயிர்கள்சேர்ந்து நம்முடம்பின் உட்செல்லுகின்றன; இங்ஙனம் ஒவ்வொருநொடியும் நாம் எண்ணிறந்த உயிர்களைக் கொலைசெய்பவர்களாய் இருக்கையில், இறைச்சிதின்பது ஒன்றுதானு கொலைக்குற்றமாகும்? என்று சிலர் வினவுகின்றார்கள். நமது உயிர்வாழ்க்கையில் நம்மால் விலக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளும் நம்மால் விலக்கக்கூடாத நிகழ்ச்சிகளும் என இருபகுப்புகள் இருக்கின்றன. நம்மால் விலக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளிற் குற்றமாவன இருந்தாற் பகுத்தறிவுடைய நாம் அவற்றை விலக்கியொழுகக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். நாம்செய்யும் ஒருதொழில் பிறவுயிர்க்குத் துன்பந்தருவதென்றும், அதனை விலக்கியொழுகுவது அவ்வுயிர்க்கும் நமக்கும் நன்மையையேதருமென்றும், அதனை அங்ஙனம் விலக்கியொழுகுவது நம்மால் எளிதிற் செய்யக்கூடியதேயாமென்றும் நாம் நன்கறிந்திருக்கையில், நாம் அறிந்த அவ்வண்ணம் நடவாமாயின், அது நம்பாற் பெருங்குற்றமேயாதல் திண்ணமன்றோ? ஒருவ

* For further instances see Hon. R. Russell's book on 'Strength and Diet.'

ரிடத்துள்ள ஒருகுற்றத்தையெடுத்து மற்றொருவரிடத்து ஒருவன் பேசுவதை நாம் நாடோறுங் காண்கின்றோம்; இங்ஙனம் அவன் பேசுவதால் அவனைப் பிறர் இழிவாக எண்ண, அதனால் அவர் உளம் வருந்துகின்றார்; ஆகவே, புறங்கூறுதலானது பிறர்க்குத் துன்பந்தருவதென்பதைப் புறங்கூறுவோன் நன்கறிந்திருக்கின்றான்; புறங்கூறுவோனை மக்கள் எல்லாரும் அருவருத்துவிடுதலாற், புறங்கூறுதல் தனக்குந் தீங்குதருவதென்பதை அவனுணர்கின்றான்; அப் புறங்கூறுதலைவிட்டுப் பிறரை உயர்த்துப் பேசி எல்லார்க்கும் இனியனாய் ஒழுகுதலோ தனக்கும் பிறர்க்கும் நன்மையைத்தருவதென்பதும், அங்ஙனம் நல்லனாய் நடப்பது எளிதிற் செய்யக்கூடியதேயாமென்பதும் அவன் செவ்வனே அறிந்தும், அவன் அங்ஙனம் அறிந்தபடியே நடவானாயின், அஃது அவன்மேற் பெருங்குற்றத்தைச் சுமத்துமன்றோ? ஒருவர்மேற் பிறரொருவர் புறங்கூறுவது வழக்கமாயிருத்தலாற், புறங்கூறுஞ்செயல் குற்றமாகாதென எவரேனுங் கூறத்துணிவரோ? துணியாரன்றே. அதுபோலவே, ஆடு மாடு கோழி குருவி கொக்கு குயில் மீன் முதலான சிற்றுயிர்களை அவற்றின் இறைச்சிக்காக மக்கள் கொலைசெய்கையில், அவை எவ்வளவு துடிதுடித்துத் துன்புறுகின்றன! அங்ஙனம் அவை துன்புறக்கொன்று பெற்றுத் தின்னும் இறைச்சியாவது தன்னைத்தின்பார்க்கு நலந்தருகின்றதா? அதுவுமில்லையே! இறைச்சிதின்பார்க்கு அது வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், அளவுக்குமிஞ்சியசதை, இரத்தக்குழாய்களிற் கொழுப்படைத்தல், கைகாற்பிடிப்பு, இருமல், எலும்புருக்கி, காமாலை, பிள்ளைக்கட்டி, கீரிழிவு, கொறுக்கு, படை, கடுங்காய்ச்சல், பெரும்பாடு முதலாக எண்ணத்தொலையாத நோய்களை வரிசை வரிசையாய்க்கொடுத்து அவரை வகைமாளச்செய்கின்றதன்றோ! இங்ஙனமாகத் தாமும் அளவில்லாத் துன்பத்தையடைந்து மேற்காட்டிய சிற்றுயிர்கட்குந் துன்பத்தைத்தருதற்கு ஏதுவான உயிர்க்கொலையின் தீமையை நன்கு அறிந்துவைத்தும், அதுவழக்கமாக உள்ளதுதானேயென்று பகுத்தறிவில்லா விலங்குகளைப்போற் பகுத்தறிவுடையமக்களுஞ் செய்யலாமோ? இத்தகைய பெரும்பொல்லாங்கான உயிர்க்கொலையையும் புலாலுணவையும் அறவேநீக்கி, மரஞ்செடிகொடிகளின் பயனை சைவஉணவுப்

பண்டங்களை உட்கொண்டு உயிர்வாழ்தலாற் பிறவுயிர்க்கும் மக்களாகிய தமக்கும் எவ்வளவு நன்மையுண்டாம்! மேலும், புலாலுணவை நீக்குவது வருத்தமான செயலும் அன்று; அஃதுஎளிதின்முடிவதேயாம். ஏனென்றால், சைவஉணவுப்பண்டங்களைக் கலவாமல், இறைச்சியைமட்டும் விலங்குகளைப்போல் தின்பது மக்களாற் சிறிதும் ஏலாது; ஆனால், இறைச்சியில்லாமற் சைவ உணவுப்பண்டங்களைமட்டும் அருந்தி இனிது உயிர்வாழ்தலோ மக்கட்குஎளிதிலே இசைவதாகும்; அதற்காக மிகுந்த பொருட்செலவு செய்யவேண்டுவதுமில்லை. இவ்வாறுஎளிதிற்கிடைப்பதும், பிறவுயிர்க்குத் தீங்கில்லாததுந், தன்னைஉண்பார்க்கு மிக்க உடல்நல மனநலங்களைத்தருவதும் ஆன சைவவுணவைவிடுத்து, ஐந்தறிவு உயிர்களைத் துடிதுடிக்கக்கொல்லுங் கொலைத்தொழிலால் வரும் புலாலுணவை உட்கொள்ளுதல் பகுத்தறிவுடைய மக்களுக்குத் தகுதியாமோ?

நாம் உட்கொள்ளுஞ் சைவஉணவுப்பண்டங்களிலும் நீரிலுங் கணக்கற்ற சிற்றுயிர்கள் நம் கட்புலனுக்குத்தென்படாமலிருந்தால், அதற்கு நாம் என்செய்யலாம்! நம் மனமாரத் தெரிந்தவைகளையே நாம் கொல்லாமல் விலக்கியொழுகக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றோம். நமக்குத்தெரியாதவைகளைப்பற்றி, நம்மால்விலக்கக்கூடாதவைகளைப்பற்றிக் கவலையெடுத்தலால் யாது பயனுண்டு? எவருந் தாம் அறிந்த, தம்மால்விலக்கக்கூடிய தீமைகளைத்தாம் தாம்விலக்கலாம்; தம்மால் அறியப்படாமலும், அங்ஙனம் அறியப்படாமையால் தம்மால் விலக்கக்கூடாமலும் வரும் நன்மை தீமைகளுக்கு எவரும் பொறுப்பாளியாகமாட்டார். தமக்குத் தெரியாமலுந் தம்மால்விரும்பப்படாமலுந் தம்வயிற்றினுள்ளே எண்ணிறந்த சிற்றுயிர்கள் நுழைவதுகொண்டு, ஆடுமாடு முதலானசிறந்த பயனுள்ள விலங்குகளைத் தாம் வேண்டியபடி செந்நீர்ஒழுகக் கொன்றுங் கொல்லுவித்தும் நெஞ்சார அவற்றின் ஊனை உண்பது குற்றமாகாதெனஎந்தஅறிஞனேனுங்கூறத்துணிவனோ? மரஞ் செடிகொடிகள் புற்பூண்டுகளும் உயிர்உடையனவென்பது உண்மையே; ஆனால் இவ்ஓரறிவுடைய உயிர்களை நாம் உணவாகக்கொள்வது குற்றமாகாததுகொண்டு, ஐந்தறிவுடைய ஆடுமாடு மீன்முதலியவைகளைஉணவாகக் கொள்வதுங் குற்றமா

காது என்னலாமோ? ஆடுமாடுமீன்முதலியவைகளை உண்ணாது நாம்உயிர்வாழலாம்; ஆனாற் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன்களையும் உண்ணாது நாம்உயிர்வாழ்தல் கூடுமோ? ஆடுமாடு முதலியவைகளைப் பிறர் கொல்லப் புகும்பொழுது, அவை தம்உயிர் தப்பிப்பிழைக்க எவ்வளவோமுயன்று துடிதுடிக்கின்றன! அதுபோற் புற்பூண்டுகளையும்அவற்றின்பயன்களையும்நாம்கைக்கொள்கையில், அவைகளுந்தம்உயிர்தப்பமுயன்று ஓடுகின்றனவா? சிறிதும் இல்லையே. ஆடுமாடுமீன்முதலியவைகளைக்கொன்று கைக்கொள்ளும் இறைச்சி இரத்தம்ஒழுகித் தீயமுடைநாற்றம் வீசுவதுபோற் புற்பூண்டுமுதலியவைகளும் அவற்றின்பயனும் இரத்தஞ்சிந்தி நாறக் கண்டதுண்டோ? ஈரறிவுமுதல் ஐந்தறிவுகாறுமுள்ள எல்லாச்சிற்றுயிர்களின் இறைச்சியும் இரத்தமும் முடைநாற்றமும் வீசி அருவருக்கத்தக்கதாயிருக்க, ஓரறிவுள்ள புற்பூண்டுகளும் அவற்றின்பயனான இலை பூ காய் கனி கிழங்கு வித்து முதலியனவும் எவ்வளவு நறுமணங்கமழ்ந்து நாவுக்குச்சுவையும் உடம்புக்குநலமும் உளத்திற்குமகிழ்ச்சியுந் தருகின்றன! ஆகவே, இந்தனை வேறுபாடுமுடையஊனையுங் காய்கறியுணவினையும்ஒன்றென்றல் பேதைமையுங் கொடுமையும் இரக்கமற்ற வன்னெஞ்சமும் உடையோர் புல்லுரையேயாதல் தெற்றென விளங்காநிற்கும்..

மேலும், நம்மால்விலக்கமுடியாத சில சிறுகுற்றங்கள் நம்மிடம் இருப்பதுபற்றி, நம்மால் விலக்கக்கூடிய பெருங்குற்றங்களையும் நாம் செய்யலாம் என்று செருக்குடன் கூறுவார்தம் மடமை பெரிதும் அஞ்சற்பாலதாம். எவ்வளவு நறுமணங்கமழுஞ் சுவைப்பண்டங்களை நாம் உண்டாலும், அவையெல்லாம் நம்வயிற்றின்கீழ் அருவருக்கத்தக்கமலமாய் மாறிவிடுகின்றன; இவ்வாறுண்டாகும் மலம் நமது மலக்குடலில் இல்லாதநேரமேஇல்லை. இங்ஙனம் மக்களது அடிவயிற்றினுள்ளேயே மலம் இருத்தல் கொண்டு மக்களெல்லாரும் மலத்தையே திரளைதிரளையாக எடுத்துச் சாப்பிடலாம் என்றுகூற ஒருவர் முன்வருவாராயின் அவரது அறிவையும் அவரையும் உலகத்தார் என்னென்று கொள்வர்! அவரை அறிவுதிரிந்த வெறியரென இகழ்ந்து நகைப்பரல்லரோ! எத்தனைமுறை குளித்தாலும் நமதுடம்பில் அழுக்கு இருத்தலால், நாம் குளித்தலேவேண்டாமெனக்கூறலாமோ? அங்ஙனமே,

நாம் எத்தனைமுறை எத்தனைநூல்களைக் கற்றாலும், நாம் அவற்றின் சொற்பொருள்களை மறந்துவிடுதலால், நாம் கல்விகற்றலே வேண்டாமெனக் கரையலாமோ? இங்ஙனமெல்லாம் நம்மனோரிடத்தில் விலக்கமுடியாத சில சிறுகுற்றங்கள் இருப்பதுகொண்டு, அவர்கள் பெருங்குற்றங்களைச்செய்யலாமெனவும் அப்படிச்செய்வது குற்றமாகாது எனவும் பகர எவரேனும் ஒருப்படுவரோ? ஒருப்படாரன்றே! அவைபோலவே, நாம் அறியாமலும் நாம் விரும்பாமலும் இருக்க, நம் கட்புலனுக்கு அகப்படாத நுண்ணிய சிற்றுயிர்கள் பல நாம் உண்ணுஞ் சைவ உணவுப்பொருள்களிலுங்கலந்து நம்மால் விலக்கமுடியாதபடி நம்வயிற்றினுட் செல்வது குறித்து, நம்போல் ஐந்தறிவும் உடம்பின்அமைப்பும்வாய்ந்த ஆடு மாடு கோழி கொக்கு மீன் முதலான சிற்றுயிர்களையும் நாம் நம் நெஞ்சார விரும்பிக்கொன்றுங் கொல்வித்தும் அவற்றின் ஊனைத்தின்பாரானால், அது மன்னிக்கப்படாத பெருங்குற்றமாய் முடியுமென்று உணர்ந்துகொள்க.

அஃதுஉண்மையேயென்றாலுஞ், சிற்றுயிர்களிலேயொன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத்தின்று உயிர்வாழ்தல் இயற்கை நிகழ்ச்சியாய்க் காணப்பட்டுவருதலால், மக்களும் பிற சிற்றுயிர்களைக் கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்பது குற்றமாகாதெனின்; நன்று சொன்னாய்; சிற்றுயிர்கள் ஒன்றையொன்று பிடித்துத் தின்னல் போல, மக்களுந் தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்னல் வேண்டுமெனக் கூறுதல்வேண்டும். காட்டுமிராண்டி வகுப்பினர்சிலர் தம்முள்ளே ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்றுவிடுகின்றனர். இங்ஙனமாகப் பகுத்தறிவில்லாக் காட்டுமிராண்டிகள் செய்யுங் கொடுஞ்செயலைப் பார்த்துப், பகுத்தறிவுடைய மக்களும் அவ்வாறுசெய்தல் இயற்கைதானென்று சொல்லித், தம்முள் ஒருவரையொருவர் கொன்று தின்னலாமோ? அதுவேயுமன்றிச், சிற்றுயிர்களின்வாழ்க்கையே இயற்கைக்குஒத்ததென்று கருதி, அதன்படி நடக்கப்புகுந்தால், மக்கள்வாழ்க்கையானது தாழ்ந்த காட்டுவிலங்குகளின் வாழ்க்கையாய் ஊரெல்லாங்காடுகளாய் மாறல்வேண்டும். விலங்குகளைப்போல் நாகரிகமக்களும் ஆடையின்றி அம்மணமாய் உலவுதல்வேண்டும்; அவைகள் வீடுவாய்தலின்றி மரங்களின் கீழும் மலைக்குகைகளினுள்ளுந் தங்கி

யிருத்தல்போல அவர்களும் வீடு வாய்தலைத் துறந்து மரங்கள் மலைக்குகைகளிற் றங்கல்வேண்டும்; அவைகளுட்சில மற்றஉயிர் களைஅடித்துக்கொன்று அவற்றின்சதையைப் பச்சையாய்க்கிழித் துண்டல்போல, அவர்களும் விலங்குகளைக்கொன்று பச்சையாக அவற்றின் இறைச்சியைத் தின்னல்வேண்டும்; அவைகளுட் பன்றிமுதலான சில விலங்குகள் மலத்தைச் சாப்பிடுதல்போல, அவர்களும் மலத்தை விழுங்குதல்வேண்டும்; அவைகளெல்லாங் கல்விகற்கவுங் கடவுளைவணங்கவும் அறியாமைபோல, அவர்க ளுங் கல்விகல்லாமலுங் கடவுளைவணங்காமலுங் காலங்கழித்தல் வேண்டும். இங்ஙனமெல்லாம் விலங்கின் இயற்கைகளோடு ஒப்ப, நாகரிகமக்களும் நாகரிகவாழ்க்கையைவிட்டு உயிர்வா ழக்கூடுமாயினன்றோ, அவர்கள் அவைகளிற் சிலவற்றைப்போல் ஊன்தின்று உயிர்வாழ்தல்பொருந்துவதாகும்? நாகரிகமக்களின் வாழ்க்கையானது விலங்குகளின் வாழ்க்கைக்கு முற்றும் மாறு பட்டதாயிருக்கையில், ஊன்தின்பதற்குமட்டும் அவற்றின் இயற் கையை அவர்கள் பின்பற்றல் வேண்டுமெனச் சிறிதும் ஆரா யாதுகூறுவார்கூற்றின் மடமைப்பெருக்கை என்னென்று புகல் வேம்! அறிஞர்களே ஆழ்ந்துபார்மின்கள்!

இனித், தலையிற்புழுக்கும் பேன்களையுந், தலையணை பாய் படுக்கை மூட்டுக்களிற் புழுக்கும் மூட்டுப்பூச்சிகளையும், மோட் டுவளையிலுள்ள எலிகளையும் மக்கள் கொல்ல வேண்டியவர்களாய் இருத்தலால், அவர்கள் தம்உடம்பு வளர்ச்சியின்பொருட்டு உயிர் களைக் கொல்லவேண்டியவர்களா யிருக்கின்றனரெனப் புலா லுணவு கொள்வார் சிலர் புகல்கின்றனர். இவர்கள் தமது நலத் தின்பொருட்டுத் தம்மோடொத்த மக்களைக் கொன்றுவிடுதலுங் குற்றமாகாதெனச் சொல்வதற்கும் பின்வாங்கார். அருளொழுக் கமுடையராய் உயிர்வாழவிரும்பும் மேன்மக்களோ இத்தகைய கொடியோர்சொல்லுங் கொடுஞ்சொற்களுக்குச் சிறிதுஞ் செவி கொடுத்தலாகாது. பேன் மூட்டுப்பூச்சி எலி முதலானவைகள் நாம் இருக்கும் இல்லங்களில் உண்டாதற்கும் வருதற்கும் இடஞ் செய்யாமல் இருப்பமாயின், அவற்றை நாம் கொல்லவேண்டுவ தும் நேராது. தலையிலும் ஆடையிலும் அழுக்குப்பிடியாதபடி நீராடிக் கழுவித் துப்புரவாய் இருப்பமானால், பேன் உண்டாக

மாட்டாது; படுக்கைகளையும் அங்ஙனமே அழுக்கும் ஈரமும் அணுகாமல் வெயிலில் அடித்தடித்துக் காயவைத்துத் தூயனவாய் வைத்துக்கொண்டால் மூட்டுப்பூச்சி உண்டாகாது; இல்லத்துள்ள அறைகளில் வெளிச்சமுங்காற்றும் மிகுதியாய்உலவும்படி செய்து, இண்டு இடுக்குகள் வளைகள் இல்லாமல்அடைத்து, உணவுப்பண்டங்களைப் பேழைகளிலும் நிலைப்பேழைகளிலும் வைத்து மூடிக் கருத்தாய்நடந்தால் எலிகள் வரமாட்டா. அன்றி, அவ்வாறெல்லாங் கருத்தாய்இருந்தும், ஓரோவொருகால் நம்இல்லங்களுட்புகுந்து நம்மைவருத்தி நம்உயிர்க்குத் தீங்குசெய்யுமாயின், அப்போது அவற்றை நம்மினின்றும் அகற்றுதல் குற்றமாகாது. கடிக்கவரும் பாம்பினையுங் கொல்லவரும் புலியினையுங் கொன்று நம்மை நாம் பாதுகாத்தல் குற்றமாகாததுபோலவும், நம துணவுக்கு இன்றியமையாத நெற்பயிரைப் பாதுகாத்தற்பொருட்டு அவற்றிடையே வளர்ந்து அவற்றையழிக்கும் பல்வகைப் பூண்டுகளைக் களைந்தெறிதல் குற்றமாகாததுபோலவும் நம்முயிர்க்குத் தீங்குதரும் எந்தச்சிற்றுயிர்களையும் நம்மினின்றும் அகற்றுதல் சிறிதுங் குற்றமாகாதென்க. என்றாலும், அச்சிற்றுயிர்களை நம்மினின்று அகற்றுமிடத்தும், அவைதம்மை நம்மாற் கூடியவரையிற் கொல்லாமல் அகற்றுதலே நாம் இரக்கநெஞ்சமுடையராய் ஒழுகுதற்குச் சிறந்தநெறியாம் என்பதை அனைவரும் நெஞ்சிற் பதித்தல்வேண்டும். விலக்கமுடியாதபடி அவற்றைஅழித்து அகற்றநேர்ந்தவழி, அவைதீங்கில்லாத பிறவியிற்சேரும்படி இறைவனைவேண்டி மன்னிப்புக்கேட்டு அவற்றை அவ்வாறு செய்தல் வேண்டும். இங்ஙனமாகச் சில சிற்றுயிர்களை விலக்கமுடியாதபடி சிலநேரங்களில் மக்கள் அழித்துவிடவேண்டியிருப்பதாகிய ஒரு புல்லியகாரணத்தைக்கொண்டு, அவர்கள் ஆடு மாடு கோழி கொக்கு மீன் முதலான தீங்கற்ற உயிர்களையுங் கொன்று அவற்றின் ஊனை உண்ணலாமென்று முன்பின் சிறிதும் இரக்கமில்லாமற் பேசும் வன்னெஞ்சர்களின் கொடுமையை என்னென்பேம்! புலாலுண்பவர் மூட்டுப்பூச்சிக்காரணங்கொண்டு புலாலுண்ணலாம் என்று அழிவழக்குப்பேசுவராயின், அவர் அம்மூட்டுப் பூச்சி பேன் கொசுகு முதலானவைகளையுந் தின்னுமை என்னையோவென்று கூறிவிடுக்க.

இனி, நம் இந்தியநாட்டவரை அயல்நாட்டவரின் அடிமைத்தனத்தினின்றும் மீட்க முயல்வார்போல் ஆரவாரஞ்செய்வார்சிலர், நம்மனோர்க்குப் போர்புரியும் ஆற்றலும் ஆண்மைத்தன்மையும் உண்டாகல்வேண்டுமாயின், அவர்களெல்லாரும் புலாலுணவு கொள்ளல்வேண்டுமென எவருங்காணாப் புதியதொரு வழியைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்லிவருகின்றார்! இவர்கள், கடவுளையும் இல்லையென்று துணிவாய்ச்சொல்லும் பாழ்ங்கொள்கையுடையவர்களாதலால், இவர்கள் தம்மையொத்த மக்களொடு போர்புரிந்து அவர்களைப் பாழ்படுத்தற்குத், தீங்கற்ற உயிர்களையும் பாழ்படுத்தல்வேண்டும் என்றுகூறுகின்றனர்! புலி கரடி ஓநாயைப்போற் பிறஉயிர்களைக் கொல்லுதற்கு விரைந்து முன்நிற்கும் இத்தகைய தீவினையாளர் இருக்குங்காறும் உலகில் அமைதியும் நன்மையும் இரா. இக்கொடியவர் தொகை பெருகுமாயின் இந்நிலம் வெறுஞ் சுடுகாடாய் விடும்! ஆனால், எல்லா இரக்கமும் எல்லாவல்லமையும் உடைய ஆண்டவன் இக்கொடியவர் தொகையைப்பெருகவிடான் என்பது திண்ணம். ஏனென்றால், கொலைத்தொழிலிலும் புலாலுண்ணுதலிலும் முதன்மைபெற்று நின்ற மேனாட்டவர்களிலேயே அறிவும் ஆராய்ச்சியும் முதிர்ந்த மேன்மக்கள் பல்லாயிரக்கணக்காய் நாளுக்குநாட்பெருகிக், கொலைத்தொழிலையும் அதனால்வரும் ஊன் உண்டலையும் பெருந்தீங்கென உணர்ந்து, அவற்றைமறுத்தல் இன்றியமையாததெனப் பல்லாயிரக்கணக்கான நூல்களாலுந் துண்டு விளம்பரங்களாலும் மக்களுக்குஅறிவுபுகட்டி வருகின்றார்கள் எல்லாருங்காண அவர்கள் இடைவிடாது செய்துவரும் ஆராய்ச்சிகளினுதவிகொண்டு, ஊனுண்பார்க்கு நோய்கள்பல உண்டாகி அவர்தம் உடல்நலத்தை அழித்தலால் அவர்க்கு உடலாற்றல் மனவாற்றல்கள் இல்லையாம், அவை இல்லையாகவே அவர் ஆண்மைத்தன்மையுடையராதலும் இல்லையாமென்றும், மரக்கறியுணவு கொள்பவர்க்கு உடல்நலமனநலங்கள் தாமாகவே அமைதலால் அவர் இயற்கையாகவே ஆண்மையும் அமைதித்தன்மையும் உடையராய் எத்தகைய அரும்பெரு முயற்சியையுஞ் செய்துமுடிக்க வல்லுநராயிருக்கின்றனரென்றும் புலாலுண்டலின் தீமையையும் புலால்மறுத்தலின் நன்மையையும் நன்கு விளக்கிவருகின்றனர். அம்மேன்மக்கள்

செய்துபோதரும் ஆராய்ச்சிகளிற் சில முன்னரே எடுத்துக்காட்டியிருக்கின்றேம்.

மேலுங், கொடுமையுஞ் சினமும் இல்லா அமைதியுடையார்க்கே ஆற்றலும் அறிவும் மிகுதிப்பட, அவர்களே தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்பட்டு ஒழுகுவரென்பதும், ஊனுண்டு கொடுமையுஞ் சினமும் அளவுபடாமல் மிகப்பெற்றவர் தமக்கும்பிறர்க்கும் பயனிலராதலுடன், பொதுமக்களின் இனிய வாழ்க்கையையுங் குலைத்துவிடு நீரராதலையும் நாடோறும் ஆங்காங்கு நிகழும் நிகழ்ச்சிகளில் வைத்து நன்கறியலாம். அடிபிடி சண்டையில் முனைந்துநிற்பவர்களும், முன்பின்பாராமல் ஆறறிவுடைய மக்களைச் செந்நீர் ஒழுகத் துடிதுடிக்க வெட்டிக்கொல்பவர்களும் யாவரெனஆராய்ந்து பார்க்கச், சிற்றுயிர்க்கொலையைத் தொழிலாகக்கொண்டு ஊன்விற்பவர்களும் புலாலுணவு நிரம்பக்கொள்பவர்களுமே அக்கொடுந்தொழிலைச் செய்பவராயிருக்கின்றனரென உணவாராய்ச்சியிற் றேர்ந்த அறிஞர்கள் கணக்கெடுத்திருக்கின்றார்கள். அவர்போல் அத்துணை நுண்ணிய ஆராய்ச்சிசெய்யமாட்டாதநாம், நம்மினுந்தாழ்ந்த விலங்குகளின் இயற்கையில் வைத்து இவ்வுண்மையை எளிதாக அறிந்துகொள்ளலாம். ஊனையே தின்று உயிர்வாழும் புலி கரடி சிங்கம் ஓநாய் முதலான மறவிலங்குகளின் இயற்கையையும், மரத்தின் குழைகளையும் புல்லையும் வைக்கோலையுமே தின்று உயிர்வாழும் ஆடு மாடு எருமை குதிரை கழுதை யானை ஒட்டகம் முதலான அறவிலங்குகளின் இயற்கையையும் பகுத்துப்பாரீர்கள்! இவ்விருவகை விலங்குகளில் எவை வலிமையிற்சிறந்தன? புலி முதலியனவே வலிமை மிக்கனவென்று நீங்கள் நினைக்கலாம்; ஆனால், அஃது உண்மையன்று; பெருஞ்சுமையேற்றிய ஒரு பாரவண்டியில் இரண்டு எருதுகளையும், அங்ஙனமே சுமையேற்றிய மற்றொரு வண்டியில் இரண்டு புலிகளையும் பூட்டி அவற்றை ஓட்டினால், எருதுகளைப்போற் புலிகள் அதனை நீண்டவழி இழுத்துச்செல்லுமா? சிறிதுஞ் செல்லா. மறவிலங்குகட்குக் கூரிய நகங்களும் பற்களும் இருத்தல்பற்றி அவை வலிமையுடையனபோற் காணப்படுகின்றனவேயல்லாமல், மாடு குதிரை யானை முதலிய அறவிலங்குகளைப் போல் அவை வலிமையிற்சிறந்தன அல்ல. அதுவேயுமன்றி,

மாடு குதிரை முதலானவைகளைப்போற் புலி கரடி முதலாயின மக்கட்குச் சிறிதேனும் பயன்படுவதும் இல்லை. இவ்வாறு இவ் விருவேறு விலங்குகளின் இயற்கைகளையும் உற்றுநோக்கு தலாலேயே, புலாலுண்பவர் தமக்கும் பிறர்க்கும் பயன்படத் தக்க ஆற்றலும் அறிவும் இலராதல் எளிதின் விளங்கும். இத் துணைதானும் ஆய்ந்து பாராமற் பேசுவார்தம் வெற்றுரையினை நம்பிப், புலாலுண்பார்க்கே அறிவும் ஆண்மையும்உண்டாமென எண்ணிவிடாதீர்கள்!

இனி, இஞ்ஞான்றுள்ள மக்கட் பகுப்பினர்சிலர்க் குள்ள ஆண்மைத்தன்மையின் காரணம் யாது? என்று ஆராய்ந்து பார்ப்பீர்களாயின், அஃது அவர் ஓவாதுசெய்து போதரும் அறி வாராய்ச்சியே யாவதல்லால் அவர்க்குள்ள உடல்வலிமை யன் றென்பதூஉந் தெளிய உணர்வீர்கள். முன்நாளில் அரசர் இரு வர்க்குட் போர் மூண்டால், அவ்விருவர்க்குரிய படைமக்களும் ஒருவரோடொருவர் நெருங்கிப்போர்புரிந்து, ஒருவரையொரு வர் வெட்டிச்சாய்த்து, இருதிறத்தாரும் பெருந்துன்பம் எய்து வர். மற்று, இந்நாளிலோ பத்துக்கல் இருபதுகல் விலகி நின்று இருபடைகளும் போர்புரியத்தக்க பலதிறக்கருவிகள் அறிஞர்க ளாற் புதிதுகண்டுபிடித்து அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பத்துக் கல் இருபதுகற்களுக்கு அப்பால் நிற்கும் படைகளையுஞ் சுட்டுச் சாய்க்கும்பீரங்கிகளும், ஐம்பதுகல் அறுபதுகற்களுக்குஅப்பால் நிற்கும்படைகளையும் அரைமணிநேரத்திற் பறந்துசென்றமாய்க் கும்வானக்கப்பல்களும், நீர்மேல் நிற்குஞ் சண்டைக்கப்பல்களை எவரும் அறியாமல் நீருள்மூழ்கிச்சென்று தகர்க்கும் நீர் மூழ்கிக் கப்பல்களும், நம்சொல்லளவில் அடங்கா என்னும் எத்தனையோ அரும்பெருங்கருவிகளும் இக்காலத்திற் புதிய புதியவாய்க் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு நிலவுகின்றனவே! அவையெல்லாம் உடல் வலி மையால் ஆக்கப்பட்டனவா? அன்றி அறிவுவலிமையால் ஆக்கப் பட்டனவா? எல்லாம் அறிவு வலிமையால் அல்லவோ ஆக்கப் பட்டனவென்று சிறுமகாருஞ்சொல்வர்! இஞ்ஞான்று புதுமை யினும் புதுமையாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்டனவெல்லாம் ஊன் வலிமையுடையவர்களால் வந்தன அல்ல; மற்றப் பழமும் பாலும் வித்துக்களுமாகிய சிற்றுணா உண்டு, இரவில் இரண்டு மணி

நேரங்கூட உறங்காத அறிஞர்பெருமக்களாலேயே கண்டுபிடிக்கப்பட்டனவென்பது, அவர்தம் வரலாறுகளை உணர்வார் நன்கறிவர். மின்சார ஆற்றலின் வகைமைகளை உலகமெல்லாம் வியக்கும்படி புதிய புதியவாய்க் கண்டுபிடித்து விளங்கும் எடிசன் என்னும் அறிஞர்பெருமான் வரலாறே இதற்குச்சான்றாம். ஆகவே, அறிவு வலிமை படைத்தார்க்கே எல்லா வலிமையும் உண்டாகுமல்லாமல், வெறு ஊன்பொதி தாங்கினார்க்கு ஏதொரு வலிமையும் உண்டாகாதென்றுணர்ந்துகொள்க. இதுபற்றியே ஆசிரியர் திருவள்ளுவநாயனார்,

"அறிவுடையார் எல்லாம் உடையர் அறிவிலார்
என்னுடையரேனும் இலர்" என்றதூஉம், பழையசங்க காலத்துப்புலவர் ஒருவர்,

"ஊனைத்தின் றூனைப் பெருக்காமை முன்இனிதே" என்றதூஉமென்க.

இனிக், கண்ணப்பநாயனார் தாமுந்தின்று இறைவனுக்கும் படைத்த விலங்கின் இறைச்சியை இறைவன் ஏற்றுக்கொண்டமை, அவர் தம் வரலாறுகூறும் நூல்களாலும் பாட்டுக்களாலும் நன்கறியக்கிடத்தலின், ஊன் உண்பது இறைவன் கருத்துக்கு மாறாகாதென்று கூறுவாரும் உளர். இவர் கூற்றுப் பொருத்தமுடைத்தாகாமையினைச் சிறிது விளக்குவாம். கண்ணப்பநாயனாரோ வேட்டுவகுலத்திற்பிறந்து, அக்குலத்திற்குரிய வேட்டையாடுந்தொழிலினும், அத்தொழிலால்வரும் ஊனை உணவாகக் கொள்ளும் வாழ்க்கையினும் பழகினவர்; வேட்டமாடுந்தொழில் விலங்குகளுக்குப் பெருந்துன்பந் தருவதென்பதும், ஆகவே விலங்குகளைக் கொன்றுபெற்ற இறைச்சியை இறைவனுக்குப் படைத்தல் குற்றமென்பதுஞ் சிறிதும் அறியாதவர். இத்தன்மையராகிய அவர், மேற்பிறவிகளிற் செய்த பெருத்தவத்தின் முடிந்த பயனாய், எல்லாம்வல்ல முழுமுதற்கடவுளான சிவபிரானிடத்தில் முதிர்ந்தஅன்புகொள்ளப் பெற்றார். ஒருவர்பால் அளவுகடந்த அன்புகொள்ளப் பெற்ற பிறரொருவர், தமக்குரிய சிறந்தபொருள்களையும் தாம் நுகருஞ் சிறந்த உணவுப்பண்டங்களையுந் தமக்கென வரைந்துவைத்துக்கொள்ளாது, தாம் அன்புவைத்தவர்க்கே அவைதம்மை யெல்லாங் கொடுத்து, அவர் நுகர்ந்துமிஞ்சிய மிச்

சத்தையே அமிழ்தினுஞ் சிறந்ததாகக்கருதி மகிழ்ந்து தாம்உட்கொள்ளாநிற்பர். இந்த உலகவழக்கிலும் நூல்வழக்கிலும் வைத்துச் செவ்வனே அறியப்படுவதோர் அரும்பெருண்மையாம். இவ்வுண்மைக்கு இசையவே, கண்ணப்பநாயனார் தமக்குச் சிறந்த உணவாகத் தாம் கருதிய முள்ளம்பன்றி மான் மரை கடம்பை முதலான விலங்குகளின் இறைச்சியை முதலில் இறைவனுக்குப் படைத்து, அதன்பின் மிகுந்ததைத் தாம் அயின்று, இறைவனது அருட் குறியினை அகலாது உடனிருந்து அன்பினால் அகங்கரைந்து நீராய் உருகினார். எம்பால் அன்பு மீதூரப் பெற்றார் ஒருவர், எமக்குள்ள அறிவுஇல்லாராய், யாம் விரும்புவது இன்னதென்றும் உணராராய்த், தாம் சிறந்ததாகக் கைக்கொண்ட ஒருபண்டம் எவ்வளவு எம்மால் அருவருக்கப் படுவதாயினும் அதனைத் தாம் அறியாமே, எம்பால் அதனை நெக்குருகும் நெஞ்சத்தோடும் உய்த்து, அதனை ஏற்றருள்க என எம்மைக் குழைந்து குழைந்துருகி வேண்டுவாராயின், அத்துணை அன்புடையஅவரது வேண்டுகோளை யாம் ஏலாதிருத்தல்இயலுமோ! இயலாதன்றே. சிற்றறிவுஞ் சிறுதொழிலுமுடைய எம் போன்றார்க்கே, பேரன்புடையார் செய்யும் அன்பின்வரிசைகளை ஏலாமல் மறுத்தல் இயலாதென்றால், அன்பின் உருவாய்த் திகழும் ஆண்டவன் தன்னடியவர் தன்பால்வைத்த அன்பின் பெருக்காற் செய்யும் அன்பின் அடையாளச் செயல்களை—அவை அன்பில்லாத வேறுலகத்தவர்க்கு எத்துணை இழிந்தனவாக எத்துணை இசையாதனவாகக் காணப்படினும், ஏலாதொழிவனோ? தன்பால் அன்புமிக்க தன் இனிய மகவு தன் கையிற் கிடைத்த ஓர்அருவருப்பான பண்டத்தைத் தன்வாயில் வைத்துண்ணுமாறு வற்புறுத்துகையில், தாயானவள் எவ்வளவு மகிழ்வோடு அதனை வாங்கி, அது இழிந்ததேயாயினும் உண்ணத் தக்கதாயிருந்தால் உண்டுவிடுகின்றாள்! உண்ணத்தகாததாயிருந்தால் அதனை உண்பதுபோற்காட்டி அதனை அப்புறம் மறைத்து அம்மகவினை மகிழ்வித்துத் தானும் மகிழ்கின்றாள். இங்ஙனமே, அன்பின் பெருக்காற் கண்ணப்பநாயனார் படைத்த ஊனுணவு, இறைவனால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுந் தகுதியுடைத் தன்றேனும், அவரது பேரன்பின் பெற்றி நோக்கி, அவனால் ஏற்றுக்கொள்ளப்

பட்டது போல் தோன்றலாயிற்று. ஆகவே, அன்பினுருவான ஐயன் அடியார்க்கு எளியனுந் தன்மையனுதலால், அவன் அவர் பொருட்டுச் செய்பவைகளை யெல்லாம் அவன்றன் திருவுளத்திற்கு ஒப்பனவாகக் கூறுதல் அடாதென்றுணர்க. தாய்க்கு ஆகாதவைகளைக் குழந்தை ஆவனவாகக் கருதி அன்பினுற் செய்யுமாயின், அவைதம்மைத் தாயானவள் தனக்கும் ஆமெனக் கொண்டாளெனக் கூறுதல் ஒக்குமோ உரைமின்கள்! அன்பர்களே! அது போலவே, கடவுளுந் தமது திருவுளத்துக்கு இசையாதவைகளை ஆமெனக் கருதித் தம் அன்பர்கள் கரைகடந்த அன்பின் பெருக்காற் செய்குவராயின், அவை தம்மை ஆண்டவன் அருண்மிகுதியால் ஏற்பதுபோற் காட்டி அவர்தம்மை மகிழ்விப்பன் என்றுணர்தல் வேண்டும்.

அஃதொக்குமாயினும், அன்பின் முதிர்ச்சியாற் கண்ணப்பர் படைத்த புலாலை இறைவன் உண்மையில் ஏற்றனன் அல்லன் என்பதற்கும், புலாலுணவு கொண்டமையாற் கண்ணப்பர்க்கு உண்டான தீவினையைக் கழித்தே இறைவன் அவரைத் தன் திருவடிக்கண் ஏற்றருளினன் என்பதற்கும் அடையாளம் உளதோவெனிற், காட்டுதும்: பிற உயிர்க்குக் கடுந்துன்பத்தைத் தருங் கொலைத் தொழிலைச் சிறுபிள்ளையாயிருந்த காலந்தொட்டே பழகி வந்தவர்க்குத், தாம் செய்யும் அத் தொழிலால் அவ்வுயிர்கள் எவ்வளவு துன்பத்தை அடைகின்றன என்னும் உணர்ச்சி சிறிதும் உண்டாகாது. இங்ஙனந் தாம் சிறிதும் உணராதே அக் கொலைத்தொழிலை வழக்கமாய்ச் செய்து வருகுவரேனும், அக் கொடுந் தொழிலால் வருந் தீவினை அவரைவிட் டகலாது; பிறவிதோறும் அவரைத் தொடர்ந்து சென்று பலவாற்றானும் அவரைத் துன்புறுத்தா நிற்கும். இத்தகையோர் இறைவன் திருவடிப்பேரின்பத்தைப் பெறுதற்குரிய பேரன்பு மிகப்பெற்றாராலும், அவர்தாம் செய்து போந்த கொலைத் தொழிலாற் பிற உயிருக்குண்டான கொடுந்துன்பத்தை உணர்ந்து, தாமும் அவ்வுயிர் போற் கொடுந்துன்பம் உழந்து துன்பத்திற்குத் துன்பம் ஈடு கொடுத்தால் அல்லாமல், அவர் தம்மைச் சூழ்ந்துகொண் டிருக்குந் தீவினையை யொழித்துச் சிவத்தின் அருளைப் பெறமாட்டார். ஆதலாற், கண்ணப்பநாயனார் கடவுளிடத்து அளவுபடாப்பே

ரன்பு கொண்டாராயினும், அவர் அதுகாறுஞ் செய்து போந்த கொலைத் தொழிலாற் பிறவுயிர்க்குண்டான பெருந்துன்பத்தின் அளவை யுணர்ந்து, அத்துன்பத்திற்குத் தாமும் பெருந்துன்பம் எய்தி ஈடு செலுத்தவேண்டுவது இன்றியமையாததாயிற்று; அவ்வாறு செய்தாற்றான் அவரைக்கவிந்த பெருந்தீவினை அகலும்; அத்தீவினை அகன்றாற்றான் அவர் சிவத்தின்அருளைத் தலைக்கூடுதல்வாய்க்கும். ஆனது பற்றியே, எல்லாம் வல்ல இறைவன் கண்ணப்பரின்பேரன்பைஉலகத்தார்க்குப்புலப்படுத்தல்வேண்டியும், அவர் அதுகாறுஞ் செய்துவந்த கொலைத் தொழிலால் விளைந்த தீவினையைக் கழித்தல் வேண்டியும் தன்திருவுருவத்தின் வலது கண்ணில் நோய்மிகுந்து நீர்வடிவதுபோற் காட்டினான். அதனைக் கண்ட கண்ணப்பர் 'எம்பெருமான்றன் கண்ணுக்கு வந்த இந் நோயை எங்ஙனந் தீர்ப்பேன்!' என்று எண்ணி யெண்ணி ஏங்கி ஆற்றாராயினார். முடிவாக, அவரிருந்த வேட்டுவ வாழ்க்கையில், உணவாக இடுதற்கும் நோய்தீர்த்தற்கும் உரித்தாவது இன்னது தான் என்பது புலனாயிற்று; தாமுந் தம்மையொத்த மற்றவேட்டுவர் உடம்பும் ஊனாற்சமைந்தவையாதலால், ஊனுக்கு ஊனையிடுதலே பசிதீர்த்தற்கும் நோய்தீர்த்தற்கும் இசைந்த முறையாகும் என்று கண்டறிந்தார். அவரது வேட்டுவ வாழ்க்கையின் அளவுக்கு அவரது அறிவு கண்டமுறை அத்துணையேதான். அவ்வறிவு தோன்றியவுடன், அவரடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு ஓர் எல்லையே இல்லை. 'எம்பெருமானுக்கு வந்த இக்கண்ணோயைத் தீர்க்க என்கண்களிலொன்றைப்பிடுங்கி, நோய்கொண்டகண்ணில் அப்பக் கடவேன்' என்று மனந்துணிந்து எழுந்து, ஆண்டவன் திருவுருவத்தின் அருகே சென்று, தமது ஒரு கூரியஅம்பின் முனையால் தமது ஒருகண்ணை அடியோடு கல்லி யெடுக்கலானார் பாருங்கள் அன்பர்களே! இந்நேரத்தில்அவர்தம் உடம்புமுயிரும் எவ்வளவு துன்புற்றுத் துடிதுடித்திருக்கும்! பிறவுயிரை அவற்றின்ஊனின்பொருட்டுக் கூர்ங்கணையாற் குத்திக்கொன்ற காலங்களில், அவைஎவ்வளவு துன்புற்றுத் துடிதுடித்திருக்கும்! அவ்வளவுதுன்பத்திற்கும் இப்போது கண்ணப்பர் தமதுகண்ணைக்குத்திக் கல்லிஎடுக்கின்றகாலையில் தாமுந் துன்புற்றுத் துடிதுடித்து ஈடு கொடுத்தவராயினார்! ஐயறிவுடைய சிற்றுயிர்களின் துன்ப

உணர்ச்சி யானது, ஆறறிவுடையமக்களின் துன்ப உணர்ச்சி யினும் பலபடி குறைந்தது. இவ்வேறுபாடு வெட்டுண்ட ஓர் ஆட்டின் உடம்புக்குள்ள துடிதுடிப்பையும் அங்ஙனமே வெட்டுண்ட ஓர் ஆண்மகனுடம்புக்குள்ள ஆற்றொணாத் துடிதுடிப்பையும் கண்டவொருவர்க்கே தெரியும். மேலுஞ், சிற்றுயிர்களாவது பிறர் கையாற் கொல்லப்படுகின்றன; இங்குக் கண்ணப்பரோ தமதுகை யாற் றம் கண்ணைக் கிண்டி எடுக்கின்றார்! இஃது எவ்வளவு கொடுந் துன்பம்! அதுவேயுமன்றி, ஒருவன் தன்கழுத்தைத் தானாகவே விரைந்து வெட்டிக் கொள்வானாயின், அவன்றன் உயிருமுணர் வும் விரைவில் அவனதுடம்பைவிட்டு அகலும்; அதனால், துன்ப உணர்ச்சி நெடுகஇராது; ஆனால், இங்குக் கண்ணப்பரோ தமது உடம்பின்கண் தம் உயிரும் உணர்வும் நிலைபெற்றிருக்கும் நிலை யில்தமதுகண்ணைத் தோண்டி யெடுக்கின்றார்; ஆ! ஈதுஎவ்வளவு தொடர்பான துன்பத்தைக் தருஞ்செயல்! இவ்வளவு கொடுந் துன்பத்தையும் பொறுத்துக் கொண்டு, அவர் கடவுள்பாற் காட்டிய பேரன்பின் திறம் புல்லிய எம் ஒருநாவால் விளம்பலாந் தன்மைத்தோ! இவ்வளவிலாவது சிவபிரான் அவரை விட்டனரா! இல்லை! இல்லை! கண்ணப்பர் தமது ஒருகண்ணைப் பிடுங்கி அப்பியவுடன், சிவபிரான் தமது ஒருகண்ணிலிருந்த நோய் தீர்ந்துவிட்ட அடையாளங் காட்டினான். அதுகண்டு கண்ணப்பர் மெய்ம்மறந்த களிப்புடையராய் ஆடினார்; பாடினார்! ஆனால், மற்றைநாள் இறைவன்றன் மற்றொருகண்ணிலும் நோய்மிகுந்து அதிலிருந்தும் நீர் வடியலாயிற்று. இப்போதுகண்ணப்பர்க்கு அது தீர்க்கும் மருந்து தன்னிடம் இருப்பது நன்கு தெரியுமாதலால், அதுபற்றி மிகுதியாய்க் கவலை கொண்டிலர். உடனே தமது மற்றொருகண்ணையுந் தோண்டி யெடுக்க முனைந்தனர். ஆனால், எஞ்சியுள்ள இவ்வொரு கண்ணையுங் கல்லி யெடுத்து விட்டால், இறைவனுருவத்தில் உள்ள கண்ணில்அதனை அப்புவதற்குத் தமக்குப் பார்வை தெரியாதே என்று கலங்கினார். அதன்பின், தமது காற்பெருவிரலை இறைவனுருவில் நோய் கண்ட கண்ணின் அருகே அடையாளமாக வைத்துக் கொண்டால் தாம்பிடுங்கும் மற்றக் கண்ணையும் அதில் அப்பிவிடலாமென்று வழிதெரிந்தார்; தெரிந்ததும், அகங்களித்துத் தமது இடதுகாற் பெருவிரலைஅங்ஙனமே

அடையாளமாக வைத்துக்கொண்டு, தமதுமற்றைக் கண்ணையுங் கல்லியெடுத்தற்கு அம்பின்முனையை ஊன்றினார். அவ்வளவில் அவர்தாஞ்செய்த கொலைத்தொழிலால் விளைந்த தீவினையும் ஒழிந்தது; அவர் முற்றுந் தூயரானார். கரைகடந்த அன்பினால் உளந் தூயராய கண்ணப்பரை மேலுந் துன்புறுத்த அருட்பெருங்கடலான ஆண்டவன்திருவுள்ளம் இசைய வில்லை; உடனே,

"நில்லுகண்ணப்ப ! நில்லுகண்ணப்ப !

என்அன்புடைத் தோன்றல் நில்லுகண்ணப்ப !" என மும்முறைகூறிச் சிவபிரான் தனது திருக்கையினாலே அவரது கையைப் பிடித்துத் தடைசெய்து அவரைத் தனது திருவருட் பேரின்பத்திற் கலப்பித்துக் கொண்டனன். பார்மின்கள் அன்பர்களே! எல்லா உயிர்க்குந் துணைவனாகிய இறைவன் சிறிதும் நடுநிலை தவறானாய், அன்பிற் றலைநின்ற கண்ணப்பநாயனாரையும், அவர் சிற்றுயிர்களைக் கொன்ற தீவினைக்கு அவர்தாமே தமதுகண்ணைக் கல்லி யெடுக்குமாறு செய்தும், அவ்வாற்றால் உயிர்க் கொலையின் துன்பம் இத்துணைக் கொடிதென்றுணர்ந்து அதற்கு அவர்தாமுந் துன்புற்று ஈடுகொடுக்குமாறு தூண்டியும் ஒறுத்து, அதன்பின்னரே அவரைத் தன் திருவடிப்பேரின்பவாழ்க்கையில் அமர்வித்தனனென்றால், கண்ணப்பரின் கரையிகந்த அன்பில் ஓர் அணுத்துணைதானும் இல்லாத மற்றமக்கள் பிற உயிர்களைக் கொன்றெடுக்கும் ஊனைத் தின்று பெருக்குந் தீவினைக்காக அவரைத் துன்புறுத்தாது விடுவனோ! உயிர்க்கொலை செய்வாரெல்லாம், ஊன்தின்பாரெல்லாந் தாஞ்செய்யுந் தீவினைக்குப் பிறவிகடோறும் அளவிறந்த துன்பத்தை யடைந்து ஈடுகொடுத்தே தீரல் வேண்டும். இவ்வுண்மை பட்டினத்தடிகளாலும்,

"கொன்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக்கொன்றன

தின்றனை அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத்தின்றன" என்று அறிவுறுத்தப்பட்டமை காண்க. இவ்வுண்மை யுணராதார் கொன்றதனால் உண்டாகுந் தீவினை, கொன்றஉயிரின் ஊனைத் தின்பதனாற் போய்விடும் என்று செருக்கி யுரைக்கின்றார்கள்! இஃது அறியாமையேயாகும்; ஏனென்றால், கொன்ற உயிரின் ஊனைத் தின்பதனாற் கொன்ற தீவினை எவ்வாறு நீங்கும்? ஒருவனைக்கொன்றவனை ஏன் தூக்கிலிட்டுக்கொல்லுகிறார்கள்? கொலைத்

துன்பத்திற்குக் கொலைத்துன்பமே ஈடாகும் என்பதுபற்றி யன்றோ? ஓர் உயிரைக் கொன்று அதன் ஊனைத் தின்றுமகிழ் பவன், தான்செய்த கொலைத்துன்பத்திற்கு ஈடாகத் தானுங் கொலைத்துன்பம் அடைந்தான் ஆவனே! ஆகவே, சிற்றுயிர்களை ஊனின் பொருட்டுக் கொல்வாரெல்லாம், தாம் மறுபிறவியிற் சிற்றுயிர்களாய்ப்பிறக்கத், தாம் கொலைசெய்த அச்சிற்றுயிர்கள் மக்களாய்ப்பிறந்து அவைதம்மைக் கொன்றுதின்றாற்றான் அப் பாவம் நீங்கும் என்பதே, "கொன்றாற் பாவம் தின்றாற்போம்" என்னும் பழமொழியின் மெய்ப்பொருளாகுமென்று அறிமின் கள்! எனவே, இறைவன் அன்பின் மிக்க தன்அடியவர் உயிர்க் கொலை செய்திருந்தனராயின், அவரை அத்தீவினைக்குத் தக்கபடி துன்பஈடு கொடுக்கச்செய்தே, பின்னர்த் தன்திருவடிக்கண் ஏற் றருள்வ னென்பதைக் கடைப்பிடித்துணர்மின்கள்! ஆகவே, கண்ணப்பர் விலங்குகளைக்கொன்று ஊனைத்தின்ற குற்றத்தை இறைவன் ஏற்றனன் அல்லனென்பதூஉம், அக்குற்றந் தீரும் பொருட்டாகவே அவர் தமதுகண்ணைத் தாமே இடந்து அப்பு மாறு செய்தனனென்பதூஉம் அறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

அல்லதூஉம், இறைவனை நேரேகண்டு, மூன்றாண்டுச் சிறுகுழவியா யிருந்த ஞான்றே எல்லாம் ஓதாதுணர்ந்து, அரு ளொழுக்கத்தையே வலியுறுத்துஞ் சைவசமயத்தை நிலைநாட் டினவரான திருஞானசம்பந்த மூர்த்தி நாயனார் தாம் அருளிச் செய்த தில்லைப்பதிகத்திற் "பறப்பைப்படுத்தெங்கும் பசுவேட்டு எரியோம்புஞ், சிறப்பர் வாழ்தில்லை" என்னுஞ் செய்யுளில் உயிர்க்கொலைவேள்வி செய்த தில்லைவாழந்தணரைச் "சிறப்பர்" என்று உயர்த்துப் பாடியதென்னை? அதனால், உயிர்க்கொலை செய்தல் குற்றம் அன்றென்பது அவர்க்கும் உடன்பாடு போலு மெனின்; அற்றன்று; அஞ்ஞான்றிருந்த தில்லையந்தணர்கள் சிவ பிரான் மாட்டு எல்லையற்ற அன்புடையவர்கள். வடக்கிருந்து வந்த ஆரியர்செய்த வேள்விகள் முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவ பிரானைநோக்கிச் செய்யப்படாமல், இந்திரன் வருணன் மித்திரன் முதலான பிறந்திறக்குஞ் சிறுதெய்வங்களை நோக்கியே செய்யப் பட்டன. அதுகண்ட தில்லையந்தணர்கள், அவ்வாரியப் பார்ப் பனர்க்கு நல்லறிவு கொளுத்தும்பொருட்டு, அவர்செய்து போந்த

வேள்விகளுட் சிறந்தன சிலவற்றைத் தழுவி, அவைதம்மைச் சிவபிரான் ஒருவர் மேலனவாகவே வைத்து வேட்கலாயினர்; அங்ஙனம் வேட்குமிடத்தும், ஆரியரைப்போல் ஆயிரக்கணக்கான ஆடுமாடு குதிரை எருமை முதலான உயிர்களைக் கொல்லாமல், ஏனைமக்களெல்லாம் நாடோறும் உணவுக்காகப் பல்லாயிரக்கணக்காய்க் கொல்லும் ஒருசில ஆடுகளையே மந்திரங்களால் உணர்விழக்கச்செய்து கொன்று வேட்பாராயினர். மந்திரங்களால் உணர்விழந்த அவ்வாடுகளுக்குத் துன்பவுணர்ச்சி சிறிதுமே இல்லையாகும். இஞ்ஞான்று உடம்பின் உள்நோய் உடையார் சிலரை அறுத்து நோய்தீர்க்கும் மருத்துவர், மயக்க மருந்து ஒன்றால், அந்நோயாளிகளை உணர்விழக்கச் செய்து, அவர்க்குச் சிறிதுமே துன்பம் இல்லாமல் அவர்தம் உடம்பை அறுத்து மருத்துவஞ்செய்தல் போலவும், **யோகநித்திரை** என்னும் அறிதுயிலை வருவிக்கப்பழகினவர்கள் அத்துயிலை வருவிக்கும் முறையால் அங்ஙனமே நோயாளிகளையும் பிறரையும் உணர்விழக்கச்செய்து அவர்தம் உடம்புகளை அவர்க்குச் சிறிதுந் துன்பம் உண்டாகாமல் அறுத்து நோய்தீர்த்தல் போலவும், பண்டைக்காலத்து அந்தணர்கள் தாம் வேட்பதற்குக் கொணர்வித்த விலங்குகளை மந்திரங்களால் உணர்விழக்குமாறு செய்தே அதன்பின் அவற்றை வெட்டிவேட்டனர். இவ்வாறு விலங்குகளுக்குச் சிறிதுந்துன்பம் உண்டாகாவண்ணம் அவற்றை உணர்விழக்கச் செய்யும் அறிதுயில் முறையினை (Anaesthesia) நம் பண்டைமக்கள் அறிந்திருந்தன ரென்பது, இருக்குவேத முதல் மண்டிலத்தின், கசுஉ-ஆம் பதிகத்தின் ஈற்றில்,

"நீ கடவுள்பாற்செல்லும்போது நின் உயிர்மூச்சு நினக்குத் திணறுதலை உண்டாக்காதிருக்க!
கோடரியானது நின் உடம்பை ஊறுபடுத்தாததாக! திறமையில்லாது விரைந்து பிழைபடும் வெட்டுக்காரன் நின் உறுப்புகளைப் பிழைபடப் பிளவாறுக!
உண்மையாகவே நீ இங்கே சாகின்றனை! நீ ஏதும் ஊறுபட்டுத் துன்புறுகின்றிலை!
நீ சீரானஎளியநெறியால் தேவர்கள்பாற் செல்லுகின்றனை"

எனப் போந்த மந்திரமொழியால் நன்குபுலனாகும். நன்று

சொன்னீர்; இருக்குவேதப் பதிகங்கள் பாடப்பட்ட அத்துணைப் பழையகாலத்தே, அறிதுயில் முறைகளைப் பண்டைமக்கள் அறிந்திருந்தனரென்பது நம்பற்பால தன்றுமெனிற்; கடலிடையேயுள்ள தீவுகளில் வாழுங் காட்டுமிராண்டி மக்களும் இவ்வறிதுயில் முறையினை நன்கறிந்திருக்கின்றன ரென, அத்தீவுகளிற் சென்று அவர்தம்வாழ்க்கையின் இயல்புகளை ஆராய்ந்து கண்டு வந்த ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் எழுதியிருக்கின்றனர்*. நாகரிக அறிவில்லாக் காடவர்களும் இம் முறையினைத் தெரிந்துளராயின், நம்முதுமக்கள் இதனைத் தெரிந்திருந்தனரென்பதிற் புதுமையும் மாறுகோளாவதும் ஏதுமில்லையென்க. இனி எத்தகைய உயிர்களையும் அறிதுயில் முறையில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒருவர் ஒரு நொடிப்பொழுதில் உணர்விழக்கச்செய்யலாம் என்பதும், இன்னும் இதுபோன்ற அறிதுயில் நுட்பங்களும் **யோகநித்திரை** என்னும் எமது நூலில் விரித்து விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன; அவைதம்மை அதன்கட் கண்டுகொள்க.

இவ்வாறு அறிதுயில்முறையால் ஒருசில ஆடுகளை உணர்விழக்கச் செய்து சிவபெருமானுக்கு வெட்டு, அவ்வாற்றால் ஆரியர் செய்துபோந்த பல சிறுதெய்வ வெறியாட்டு வேள்விகளை நிறுத்தி வந்த தில்லைவாழந்தணர்தம் அன்பின் செயல் பாராட்டற்பாலதா யிருந்தமையின், திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் அவர்தம்மை அங்ஙனஞ் சிறப்பித்துப்பாடினார் என்பது. அற்றன்று, ஆரியர் செய்து போந்த கொலைமலி வேள்வியை நிறுத்த விரும்பிய தில்லையந்தணர், தாம் அவைபோன்ற வேள்விபுரியா திருத்தலே நன்றாகுமன்றித், தாமும் அவர்போற் செய்தல் நன்று மாறு யாங்ஙனமெனின்; யானை பிடிப்பவன் யானையைக் கொண்டே அதனைப்பிடிப்பிப்பன்; அதுபோல், ஆரியப்பார்ப்பனரைச் சைவவொழுக்கத்திற்குத் திருப்பல்வேண்டிய தமிழந்தணரும் அவர்போற் றாமுஞ் சிறிது சிறிது நடத்திக் காட்டினாலன்றி, அவர்தம்மைத் தம்வழிப்படுத்தல் ஆகாது; அது கண்டே, அவர்தம்மை அவரோடு இனப்படுத்திக் கொண்டு அவ்வாறு செய்யலாயினர், இங்ஙனஞ் செய்யாது விட்டால், ஆரியப்பார்ப்பனர் தமிழந்தணரைத் தமக்கு முற்றும் புறம்பானவராகக் கருதி,

* See 'Hypnotism' by Carl Sextus, p. 126.

அவர் கூறுஞ் சைவ அருளொழுக்கத்தைக் கைப்பற்றாது அகன்று ஒழுகுவர். ஆரியப் பார்ப்பனர்தம் வேள்வி முறைகளை முற்றும் மறுத்தமையினாலல்லவோ பௌத்தசமணசமயங்கள் புறச்சமயங்களென அவர்தம்மால் அறவே விலக்கப்பட்டு, அவற்றின் அரிய அருளொழுக்கக் கோட்பாடுகளும் அவர்தம்மாற் றினையளவுந் தழுவப்படாதொழிந்தன; ஒழியவே, அப்பௌத்த சமண சமயங்கள் இந்நாட்டில் நிலைக்களன் காணாதும் மறைந்துபோயின. ஆகவே, இந்நுட்பம் உணர்ந்த பண்டைத் தமிழ்நாட்டுச் சான்றோராகிய தமிழந்தணர்கள், ஆரியப்பார்ப்பனரைத் தம் வழிப்படுத்துதற் பொருட்டாகவே, அவர்தம் வேள்வி முறைகளைத் தாமுந் தழுவுவதுபோற் சிறிது சிறிது செய்துகாட்டிப், பின் காலஞ் செல்லச் செல்லப் படிப்படியே எவ்வகை வேள்வியுந் தமிழ்நாட்டில் வேட்கப்படாதபடி அவைதம்மை அறவே நிறுத்திவிட்டனர். வேள்வியாற்றுதலை நிறுத்திய பின், ஆரியர் தம்மை விட்டு விலகி மீண்டுஞ் சிறுதெய்வவணக்கத்தைக் கைப்பற்றுவரெனக்கருதியே, அவர்கொணர்ந்த ஆரியச் சிறுதெய்வப்பாட்டுகளாகிய இருக்கு, யசுர், சாமம், அதர்வம் முதலிய வேதங்களைத் தம்முடைய சிவபிரான் திருக்கோயில்களில் ஓதுதற்கும், ஆரிய மொழிச் சொற்களாற் சிவபிரானை வழிபடுதற்கும், ஆரியச் சிறுதெய்வங்களான இந்திரன் வருணன் முதலியவற்றின் வடிவங்களைச் சிவபிரான் கோயில் மூலைகளில் வைத்து வணங்குதற்கும், தமிழ்நாட்டில் நிகழ்ந்த இறைவன் திருவிளையாடல்களையும் அடியார் வரலாறுகளையும் எல்லாம் ஆரியரின் வடமொழியில்எழுதி வைத்தற்கும், சரியை கிரியை யோகம் ஞானம் என்னுங் கடவுள்வழிபாட்டு முறைகளையெல்லாம் 'ஆகமம்' எனப்பெயர்தந்து வடமொழியில் எழுதிவைத்தற்கும் ஒருப்பட்டு நின்று, ஆரியர் செய்துபோந்த சிறுதெய்வ வணக்கத்தை அடியோடு நிறுத்தி, அவரெல்லாஞ் சிவபிரானாகிய முழுமுழுமுதற் கடவுள்ஒன்றையே வழிபட்டுக், கொலை குடி புலாலுணவு நீக்கி முற்றுஞ் சைவவொழுக்கத்தினராம்படி செய்து, தாம் கொண்ட மிக உயர்ந்த நல்லெண்ணத்தை நிறைவேற்றிவிட்டனர். துவக்கத்தில் மிகவும் பரபரப்போடு விரிந்து பரவிய பௌத்த சமய சமண சமயங்களின் முனிவர்களாலுந் திருத்தமுடியாமல், தம்மைத் திருத்த

மூணைந்த அப் பௌத்த சமண் சமயங்களையும் இந் நாட்டை விட்டு ஓட்டிய ஆரியரைத், தமிழந்தணர்கள் முற்றுந்திருத்தி அவர் சைவ அருளொழுக்கத்தைக் கைப்பற்றும்படி செய்தன ரென்றால், நம் தமிழந்தணர் தம் அறிவின் நுட்பத்தையும் அரு ளாற்றலையும் எங்ஙனம் எடுத்தியம்பவல்லேம்! ஆதலால், அன் பர்களே! தில்லைவாழந்தணர்கள் அஞ்ஞான்றவேட்ட வேள்வி கள் ஆரியரைத் திருத்துதற்பொருட்டுச் சிவபிரானை நோக்கிச் செய்யப்பட்ட கருத்துணர்ந்தே, திருஞானசம்பந்தப் பெருமான் "பறப்பைப் படுத்தெங்கும் பசுவேட்டெரியோம்புஞ், சிறப்பர் வாழ்தில்லைச் சிற்றம்பலம்" என்று அவர்தம்மை உயர்த்துப்பாடி னார். பல்லாயிர உயிர்களைக் காக்கும் பொருட்டு ஒருசில உயிர் களைக் கொல்லுதல் குற்றம் ஆகாமை அரசியல் முறைக்கும் ஒத் ததே யாகலின், ஆரியர் வேட்ட பல்லாயிரக் கணக்கான உயிர்க் கொலையை நிறுத்துதற்கருவியாய்த் தில்லைவாழந்தணர் எல்லாம் வல்ல இறைவனை நோக்கிச் சில்லுயிர்வேட்டுச் செய்த வேள்வி களுங் குற்றமாகா ஆயின. ஆரியர் சென்ற வழியே சிறிது தா முஞ் சென்று தமிழந்தணர்கள் அவரைத் திருத்தினமையினாலே தான், தமிழ்நாட்டிலுள்ள ஆரியப்பார்ப்பனர் எல்லாருங் கொலை புலை மறுத்த சைவவொழுக்கத்தினராய் இன்று காறும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். மற்றுப் பௌத்தமும் சமணமும் மிகப் பரவி யிருந்த வடநாட்டிலுள்ள ஆரியப்பார்ப்பனரோ சைவவொழுக் கஞ் சிறிதும் இல்லாராய் இன்றுகாறும் புலாலுணவு கொண்டு காலங்கழிப்பவராய்ச், சிவபிரானை வழிபடாதவராய் இருக்கின் றனர்; இஃது எதனாலென்று ஆராய்ந்துபார்ப்பின், பௌத்த சமண் மதங்கள் ஆரியரோடு ஒருசிறிதும் ஒவ்வாது அவர்க்கு முற்றும் மாறாய் நின்றதனாலேயே, ஆரியர் அவரை எட்டுணையும் பின்பற்றாது தாம் செய்துபோந்த உயிர்க்கொலைச் செயலிலே நிலைநின்றன ரென்பது புலனாம். இவ்வாற்றால், ஆரியரைத் திருத் திய தமிழ்ச்சான்றோரின் பேரறிவும், அவரைத்திருத்தமாட்டாது தாமும் மறைந்தொழிந்த பௌத்த சமண் சமயத்தினர்தஞ் சிற் றறிவும் எவர்க்கும் நன்கு விளங்கும். எனவே, திருஞானசம் பந்தர் தில்லைவாழந்தணர்தம் ஒழுகலாற்றை உயர்த்துப் பேசியது வாய்வதேயாமென்க.

அவ்வாறு அவர் அவர்தம் ஒழுக்கத்தை உயர்த்துரைப்பினும், தாம் தம் வாழ்நாள் எல்லையில் எங்கும் வேள்விசெய்ததுமில்லை, அது செய்யுமாறு பிறரை ஏவியதுமில்லை. தம் தந்தையார் வேள்விசெய்ய விரும்பி அதன்செலவுக்காகப் பொருள்வேண்டியகாலையில், அவர்கேட்ட பொருளைத் தந்து அவரை விடுத்தனரேயல்லாமல், தந்தையார் வேட்ட வேள்விக்களத்திற்குத் தாம் சென்றிலர். இதனால், வேள்வி வேட்டலில் திருஞானசம்பந்தப் பெருமானுக்குச் சிறிதும் உடம்பாடில்லை யென்பது தெற்றெனப் புலனாதல் காண்க.

இனிக், கோழி நீர்க்கோழி தாரா(வாத்து)முதலியவற்றின் முட்டைக்கும், புற்பூண்டுகட்கும் அவற்றின் பயனான காய்கனி வித்துக் கிழங்குகட்கும் வேறுபாடு இல்லாமையின், முட்டையையுஞ் சைவ உணவுப்பொருள்களில் ஒன்றாகவைத்து உண்பது குற்றமாகாதெனச் சிலர் கூறுகின்றனர். ஆராய்தலின்றி யுரைக்கும் இவரது உரை சிறிதும் பொருத்தமுடைத்தன்று. "ஒரு முட்டையானது உருவாகாத ஒரு கோழிக்குஞ்சே யாகும்" * என்று ஆங்கில இயற்கைப் பொருள் நூலார் ஆராய்ந்துரைக்கின்றமையின் அது புற் பூண்டுகளையொப்பதாமென்றல் அறியாவுரையாகும். கோழியால் அடைகாக்கப்படும் முட்டைகளிலிருந்து சிலநாட்களிற் கோழிக்குஞ்சுகள் வெளிவருதலை எவரும் அறிவர். அதுபோற், புற்பூண்டுகளையும் அடைகாக்கவைத்தால் எத்தனை நாளாயினும் அவற்றிலிருந்து கோழி நீர்க்கோழி தாரா முதலியவற்றின் குஞ்சுகள் வெளிவரக் கண்டதுண்டோ? இல்லையே. ஆகையால், முட்டைகளையும் புற்பூண்டுகளையும் ஒன்றென்றல் படுபோலியுரையாம். மேலும், முட்டைகளின் வெள்ளைக்கரு மஞ்சட்கருவிற் புற் பூண்டுகட் கில்லா முடைநாற்றம் இருத்தலானும், அக்கருவிலிருந்தே சிலநாட்களில் என்பு தோல் நரம்பு இரத்தம் மூளை முதலிய உறுப்புகளெல்லாஞ் செவ்வனே அமைந்த கோழிக்குஞ்சினுடம்பு வெளிவரக் காண்டலானும், அதுபோல் நிலையியற்பொருளாகிய புற் பூண்டுகள் அவற்றின் பயன்களிலிருந்து இயங்கியற் பொருள்களாகிய கோழி குருவி

* "An egg is an undeveloped chick" in 'Food & The Principles of Dieteti :s' by Dr. R. Hutchison. M. D. p. 150.

கொக்கு மீன் ஆடு மாடு முதலியன உண்டாகக் கா
னும் முட்டையானது சைவ உணவுப்பொருள்களில் அ
மென்றல் ஒருவாற்றானும் அடாது. அதுவேயுமன்றிச், சில
கட்குப் பெரிது பயன்படும்படி இறைவனால் தரப்பட்ட உ
கள் உருவாதற்கு நிலைக்களனாகிய முட்டைகளை அழிப்பது,
வுயிர்களின் உடம்பை அழிப்பதே யாவதல்லாற் பிறிதின்மை
அதுவுங் கொடிய கொலைப்பாவமே யாதல் திண்ணம் என்றறி

இனி, இஞ்ஞான்றுள்ளாரும் மருத்துவர் சிலரும் முட்
தின்பது உடம்பின்நலம் பேணுவதற்குச் சிறந்ததாமென்று
னுரைதரு சொல்லுவதும் உண்மைக்கு மாறுபட்டனவா
கின்றன. ஏனென்றால், மக்களுடம்பிற் சூட்டினைத் தே
வித்துக் கொழுப்பினை வளர்ப்பதற்கு இன்றியமையாது வே
டப்படும் 'இனிப்புணா' (Carbo-hydrates) என்னும் பொ
முட்டைக்கருவிற் சிறிதுமே யில்லையென்றும், நரம்பு நா
றசை மூளை சிறுநரம்புகளென்னும் இவற்றை வலிவேற்றி
பதற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் 'முதலுணா' (Pr
என்னும் பொருள் முட்டைக்கருவில் மிகக் குறைவா
இருக்கின்றதென்றும், முட்டையுணவு சீரணப்படுவில எ
செரிப்பதில்லையென்றும் * ஆங்கில ஆசிரியர் நன்காராய்ந்து
கின்றமையின், முட்டையுணவு மக்களுடம்புக்கு ஏற்ற தக்
தாவதுடன், அஃது ஒருயிரினுடம்பை அழிக்குந் தீவினை
உண்டாக்குவதாமென்று ஓர்ந்து கொள்க. எனவே, மு
யுணவும் புலாலுணவேயாய் விலக்கற்பாலதா மென்க.